Mes recettes de cuisine

Préparation de mets épicuriens

Typiques de différentes régions

d'Italie et du Tessin

Daniele Sassi

Qui suis-je ?

Daniele SASSI

Tessinois, né à Lugano

Habite le Valais, Suisse

Coach de vie
Méthode UMEO

Formateur d'adultes
Célibataire
…Et l'amour de la cuisine

Comment me contacter ?

Mail : d.sassi@live.com

Web : www.danielesassi.net

À partager sans modération!

Version 10.2026

Pour résumer…

Les noms de ces recettes traditionnelles du patrimoine italien évoquent mille et une saveurs gourmandes.
Plaisir, convivialité, partage, goût des bonnes choses : tels sont les maîtres mots de cette cuisine simple et généreuse.
La cuisine italienne est un art de vivre, une manière facile de faire plaisir et de se faire plaisir.
Le régime méditerranéen, reconnu pour ses bienfaits, permettrait une plus grande longévité et une meilleure qualité de vie.
Je vous souhaite bon appétit avec ces grands classiques d'une gastronomie riche, variée, parfumée et ensoleillée.

Je suis certain que vous me pardonnerez de prendre la liberté d'inclure ici quelques recettes qui sortent un peu du cadre strict de la cuisine italienne et tessinoise… mais qui sont si délicieuses qu'il aurait été impossible de les garder pour moi.

Table des matières

Pour résumer… 4
A propos des couteaux : 22
Jamais sans pain sur la table ! 23
A propos des pâtes 25
Les secrets des olives 26
Avant de remplir le ventre… 35
Zuppetta o scarpetta ? 36
Pagare alla romana, o alla genovese? 38
Le régime méditerranéen c'est quoi ? 41
Pourquoi le chapeau du chef est haut ? 43
I vini (Les vins) 44
A n t i p a s t i 51
Conservation maison 52
Soupe de lentilles corail au lait de coco 55
Soupe de lentilles vertes 58

La pizza.....60
La focaccia 70
Pain irlandais au bicarbonate 71
Le seste 75
I Cuculli.....76
Le ceviche 79
Il cuoppo napoletano 82
Pour la pâte à frire.....85
Mousse de thon 88
Vitello tonnato (Veau au thon).....90
Flan de parmesan 92
Antipasto ligure, ...95
(fèves et salami).....95
Crostini d'avvocado 97
Hummus au sésame.....99
Légumes à la grille.....109
Aubergine à la poêle à vapeur 111
Caviar d'aubergines.....115
Salade de choux de Bruxelles 118

Carottes piémontaises 121
Fleurs de courgette farcies 123
E n t r é e 129
Mon tartare (1 portion) 130
Le tartare de Samuel 133
(1 portion) 133
Bagna cauda 135
Les gnocchis de ma maman 137
Gnocchi au Gorgonzola 141
Gnocchi à la courge 142
Gnocchi au basilic 143
Gnocchi alla sorrentina 144
Pasta e fagioli alla veneta 145
« Ris in cagnon » 147
Le risotto de mon papa 149
Risotto aux fraises 155
Risotto à la courge 159
Risotto…rosa (rose) 159
Risotto aux légumes 159

Risotto aux châtaignes 159
Risotto aux myrtilles..... 160
Risotto au Gorgonzola 160
Risotto aux artichauds de Manuel 160
Risotto alle cime di rapa 161
Risotto aux 4 fromages 161
Risotto aux fruits de mer 162
Risotto à l'ail des ours 163
Risotto à la roquette (rucola)..... 165
Risotto aux asperges..... 166
La Panissa Vercellese 170
Pates "maison" 172
I ravioli 174
« Maccheroni » petits pois et thon 179
Spaghetti au citron..... 181
Spaghetti alla Jackie Kennedy..... 183
Pizzoccheri 187
Penne aux noix..... 191
Penne all'arrabbiata 194

Spaghettis estivaux 198
Spaghetti ail, huile et piment 200
Spaghetti alla carbonara 203
Spaghetti au saumon fumé 205
Spaghetti alla Gualtiero Marchesi 208
Les fettuccine Alfredo 210
Spaghetti alla papalina 212
Spaghetti au gorgozola 216
Spaghetti alla carrettiera 218
Spaghetti alle vongole 220
Pâtes à la « Barzanella » 223
Plat principales 227
Haricots all'uccelletto 228
Rostin négaa 232
Parmigiana di zucchine 236
Parmigiana di melanzane 239
I rösti 242
Gratin de patates 245
Pitta di patate : 248

Gratin d'endives à l'orange 252
Tiella di Gaeta 254
La treccia 257
Escalope valdôtaine 260
Poulet au citron avec marinade 262
Poulet à l'orange avec marinade 264
Le «peposo» 268
Saltimbocca à la romaine 273
Manzo brasato 277
Piccata au marsala 281
Marinade de poisson 284
Poisson en croute de sel 287
Moscardini alla luciana 289
Brandacujon alla ligure 293
Gâteau au fromage 296
Les sauces 300
La besciamella (la béchamel) 301
La bolognese 304
Aux champignons 306

Pesto à la Génoise 307
Sauce à la mente 311
Les deserts 313
Pain d'épices «Panpepato» 314
Panna cotta 318
Pommes au vin blanc 320
Cassata sicilien 322
La torta da Bizzarun 324
Tiramisu 328
Gelati ! Les glaces ! 331
Sorbet 334
Sorbet au citron 335
Granita au citron 337
A propos des glaces… 339
Le sabayon (zabaione) 350
Oranges à la sicilienne 352
Le gâteau 354
Gâteau au chocolat et noix 357
Le gâteau (Linzer torte) 360

Le tartatin 363
Tortelli di Carnevale 366
Mousse au chocolat..... 369
Les muffins..... 371
Le baba au rhum 373
Bonhomme en pate de Noël 377
I cantucci 379
Les biscuits..... 382
Les sirops..... 385
Limoncello à la crème 387
Vin brulé et punch 390
Ponce di Genova (punch) 393
Ponce di Livorno (punch)..... 395
Tarte aux pommes sans levure 398
Tarte aux pommes avec levure 401
Ils ont dit..... 403

Les ingrédients des recettes

sont calculés pour 4 personnes.

Sauf indication contraire.

Comment servir un plat ?

La nourriture est plus saine quand elle est attrayante ! Manger devient une expérience qui implique tous les sens, pas seulement le palais.
Il y a un plat pour chaque préparation.

- Les soupes dans une tasse pour consommé,
- Le risotto dans une assiette plate,
- Les spaghettis dans les assiettes creuses.

Jouez avec les couleurs,
éviter le monochrome

Les couleurs les plus intenses de votre assiette, vert, orange, rouge, violet, bleu, rose, jaune, prennent la forme de fruits et de légumes.

Organisez-les sur plusieurs niveaux :

- Avec des sauces
- Pour décorer ajoutez une louche de jus
- Rendez les aliments plus gros, pas plus petits.
- Gonflez les salades, au lieu de les presser.
- Créez un petit tas d'asperges cuites au lieu qu’une couche plate.
- Couper des légumes en formes intéressantes c’est la chose plus simple.

- Une cuillère pour des boules de riz
- Ou de la purée de pommes de terre.)
- Si vous servez une assiette avec des quartiers de citron, pensez à créer des boucles fines plutôt que de les couper en morceaux épais.

- Evitez des éléments non comestibles.
- Décorer le plat avec des herbes, des épices.
- Mettre l'ingrédient principale au centre.
- Plus facile avec des petites portions.

- En cas de doute choisissez des plats blancs.
- Réchauffez les plats !
- Suivez la « règle de l'impair »
  Un nombre impair d'articles sur une plat est plus attrayant qu'un nombre pair.
- Créer un contraste entre différentes textures va attirer l'attention.
- Pour du croustillant, ajoutez des noix hachées ou des amandes grillées.

- Une cuillerée de crème fraîche ou quelques morceaux de fromage de chèvre ajouteront une touche de douceur et crémeuse aux plats salés.
- Dans les desserts, un peu de crème fouettée
  Où de la crème anglaise ajouteront un mou.
- Un fil d'huile d'olive avant de servir
- Les spaghettis on les enroules à l'aide d'une fourchette et une louche pour former un nid.

- Les grands chefs étoilés dessinent en couleur leur plat sur une feuille de papier :
- Soyez créatifs !

A propos des couteaux :

- Bien aiguiser et affuter
- Lavez de suite après usage à la main, pas dans le lave-vaisselle

- Toujours les manier prudemment, même pour les laver.

- Séchez immédiatement

Mes abréviations

- CS = Cuillère à soupe
- CC = Cuillère à café

Jamais sans pain sur la table !

Le pain est simplement sacré…!

- On y compte environ 300 types.
- Environ 2 millions de tonnes de pain sont produites par année !
- Le 85% est artisanale!
- Quand vous allez au restaurant c'est la première chose qui vous est servi.

Des fois on vous apporte les «Grissini»

- Ce pain très italien, allongé, croustillant qui se mange sans fin (sans faim) à une vitesse incroyable ! Des petits pains allongés et secs. Généralement pas plus larges qu'un stylo pour 25 cm de haut environ. Leur création remonte au XIVe siècle.

- Dans le moyen âge ; le pain était réservé au plus riche. Ils le servaient sure une assiette en forme rectangulaire appelé tranchoir. Une fois le repas terminé les restes était distribué aux pauvres. C'est peut-être pour ça qu'il a une place fondamentale dans le quotidien italien !

A propos des pâtes

La variété de pâtes en Italie est très large et il y aurait de nombreux autres exemples en plus de ceux déjà mentionnés. Il est important de noter que de nombreuses pâtes régionales italiennes sont similaires entre elles. Elles restent un élément central de la cuisine italienne et représentent la richesse et la diversité des traditions culinaires régionales.

https://fr.wikipedia.org/wiki/Liste de pâtes

Les secrets des olives

Toutes les olives noires ne sont pas naturelles. Beaucoup sont en réalité des olives vertes transformées chimiquement pour devenir noires. Voici comment distinguer les véritables olives noires des versions industrielles, et connaître les variétés authentiques.

Comparatif : Olives Noires Naturelles vs Traitées

Caractéristique	✔️ Olives Noires Naturelles	❌ Olives Noires Traitées
Récolte & Origine	Récoltées à maturité sur l'arbre	Issues d'olives vertes
Couleur	Couleur irrégulière : brun, violacé, rougeâtre	Couleur noire uniforme, artificielle
Aspect & Texture	• Peau mate • Texture tendre	• Aspect brillant • Texture caoutchouteuse
Processus	Aucune transformation chimique	Traitées avec de la soude caustique (hydroxyde de sodium)

Exemples d’olive noires naturelles

- Taggiasche (Ligurie – petites, aromatiques)
- Gaeta AOP (Latium – violet foncé, tendres)
- Kalamata (Grèce – en forme d’amande, savoureuses)
- Leccino (Toscane – brun-noir, délicates)
- Nocellara Etnea (Sicile – foncées, charnues)
- Tanche (France – Nîmes, ridées, riches en goût)

Comment les reconnaitre

- Privilégiez les olives AOP, BIO ou en saumure naturelle
- Évitez les olives trop noires, brillantes et uniformes
- Vérifiez l’étiquette : cherchez 'non traitées' ou 'naturelles'
- Chez des producteurs locaux où bio

Différence entre vertes et noirs

Les olives vertes sont récoltées avant maturité. Leur chair est croquante et leur goût vif, souvent légèrement amer. Les olives noires, cueillies à pleine maturité, sont plus tendres et développent des arômes doux et fruités.

Processus de transformation

Pour être consommées, les olives doivent perdre leur amertume naturelle. Elles sont trempées dans des bains de saumure, d'huile ou de soude, selon les traditions locales, ce qui révèle toute la richesse de leurs saveurs.

Variétés méditerranéennes

• La Manzanilla espagnole, ferme et délicate, est souvent farcie de piments ou d'amandes.

• La Kalamata grecque, en forme d'amande et de couleur brun-noir, est juteuse et parfumée.

• La Cerignola italienne, des Pouilles, impressionne par sa taille généreuse et sa chair croquante.

• La Nyonnaise française, petite et ridée, noire, très goûteuse, est souvent conservée dans l'huile avec des herbes de Provence.

• La Beldi marocaine, noire, salée et légèrement amère, accompagne parfaitement les tajines ou se savoure avec du pain chaud.

• La Taggiasca italienne, typique de la Ligurie, petite et multicolore (verte, violette, noire), offre une saveur douce et fruitée.

• La Picholine française, vert vif, croquante et subtilement salée, est parfaite à l'apéritif ou dans les salades.

• L'Amfissa grecque, plus ronde que la Kalamata, a une texture tendre et un goût équilibré, idéale pour la table.

• L'Arbequina espagnole, petite et ronde, très fruitée, est prisée pour la fabrication d'huiles douces et parfumées.

• La Gaeta italienne, noire et ridée, douce et savoureuse, se déguste nature ou avec un filet d'huile d'olive.

Conservation

Les olives pasteurisées en saumure se conservent longtemps tant qu'elles restent fermées. Après ouverture, elles doivent être réfrigérées et consommées dans les semaines suivantes. Celles vendues en barquettes pour l'apéritif doivent être consommées rapidement après ouverture.

Avant de remplir le ventre…

La bible Esaïe 58 10

Si tu donnes ta propre subsistance à celui qui a faim, Si tu rassasies l'âme indigente, Ta lumière se lèvera sur l'obscurité, Et tes ténèbres seront comme le midi.

Deutéronome* 8 7-9

Un pays de blé, d'orge, de vignes, de figuiers et de grenadiers ; un pays d'oliviers et de miel ; un pays où tu mangeras du pain avec abondance, où tu ne manqueras de rien

**Il peut être lu comme le cinquième livre de la Bible hébraïque, le dernier de la Torah. Il contient le récit des derniers discours de Moïse aux Israélites.*

Zuppetta o scarpetta ?

- « Fare la zuppetta ? »

Trempez des biscuits ou des pâtisseries dans le café (par exemple un capuccino) où du lait.

- « Fare la scarpetta ? »

Récupérez la sauce laissée dans l'assiette en passant un morceau de pain embroché dans la fourchette, ou plus souvent entre les doigts. L'origine de l'expression n'est pas claire. Il y a ceux qui pensent que « scarpetta » fait référence à un type de pâtes alimentaires de forme concave, qui aurait donc favorisé la collection de la sauce résiduelle dans l'assiette.

D'autres croient que ce geste dit « familier » mais jugé pas très élégant se réfère à l'objet chaussure, à la chaussure flexible, pour faire allusion à un "affamée"… mort de faim…

Pagare alla romana, o alla genovese?

- Pagare alla Romana =

  Diviser en parties égales. La manière de diviser une dépense en partie égale entre tous les participants est ainsi définie, sans tenir compte de l'utilisation réelle de chacun d'eux. Dans un dîner au restaurant d'un groupe de personnes, vous payez « alla Romana » en divisant le compte en parts égales entre les convives, sans considérer le fait que quelqu'un a consommé plus et quelqu'un de moins.

- Pagare alla Genovese =

  Chacun paye ce qu'il a réellement consommé. Expression burlesque, plaisanterie. Ne se trouve pas dans les dictionnaires de la langue italienne. L'expression fait référence à la proverbiale réticence à dépenser des habitants de la capitale ligurienne et indique donc l'opposé de « pagare alla romana » On m'a dit : en France, alla « Genovese », c'est les Auvergnats dans le temps

Équivalents internationaux

- Anglais : *Going Dutch*
- Espagnle: *Pagar a la catalana*
- Portugais:

  Fazer as contas à moda do Porto

Le régime méditerranéen c'est quoi ?

Il a été reconnu par l'Unesco en 2010 comme un "bien de l'humanité à préserver ». Un exemple pour tout le monde. La relation entre l'homme et le territoire, entre l'homme et la nourriture, le plaisir de la table, la convivialité. La diète méditerranéenne n'est pas un « régime », où vous mangez un peu de poisson et légumes où on ajoute un fil d'huile d'olive. Ce n'est même pas "perdre sept kilos en sept jours". Il dérive du grec dìaita, qui signifie style, philosophie de vie. Le régime méditerranéen est un mode de vie lié à la grande tradition gastronomique du bassin méditerranéen.

Sa découverte remonte à 1951, grâce à deux scientifiques américains, Ancel Keys et Margaret Haney qui, étudiant les maladies cardiovasculaires dans leur pays, découvrent que les gens ne souffrent pas de ces pathologies à Naples. Ils arrivent en Italie pour comprendre et étudier cette diversité et ils se rendent compte que le cholestérol et la relation avec la nourriture et au mode de vie faits à la différence. En étudiant la population, ils découvrent que leur mode de vie convivial, le bien-être, la centralité de la nourriture, est une école de vie. Un fait culturel ; vous ne mangez pas seulement pour vous nourrir.

Pourquoi le chapeau du chef est haut ?

Depuis l'époque des Grecs et des Romains, un couvre-chef enrichi de branches de laurier était offert à ceux qui savaient préparer la nourriture et boissons. Les premiers chapeaux blancs plats, au lieu de cela, ils remontent à la France au 18e siècle. Alors que l'apparence actuelle est due à la Marie-Antoine Carême (1784-1833), "cuisinier des rois et chef des cuisiniers", qu'il a inséré un papier carton dans le chapeau blanc de tissu, pour le rendre plus haut et plus rigide. On dit que la hauteur permet une plus grande circulation du fait que la cuisine est dense de vapeurs, mais probablement c'est plus une question de rang et d'autorité. La plus haute toque est celle du chef !

I vini (Les vins)

Ces vins représentent une petite fraction de la diversité italienne. Chaque région a ses propres cépages autochtones et techniques de vinification, ce qui contribue à la richesse et à la complexité du monde du vin italien. L'exploration de ces vins offre une expérience gustative variée et passionnante de découvrir davantage de variétés et d'appellations en explorant les régions viticoles du pays.

1. Piemonte :

- Barolo
- Barbaresco
- Nebbiolo d'Alba
- Barbera d'Asti
- Dolcetto d'Alba
- Gavi (Cortese)
- Moscato d'Asti
- Roero Arneis
- Gattinara

2. Lombardia :

- Franciacorta (vin pétillant)
- Sforzato di Valtellina (ou Valtellina Superiore)
- Oltrepò Pavese (vin mousseux)
- Moscato di Scanzo

3. Veneto :

- Amarone della Valpolicella
- Valpolicella Classico
- Soave
- Prosecco (vin pétillant)
- Bardolino
- Recioto della Valpolicella
- Conegliano Valdobbiadene Prosecco Superiore (vin pétillant)

4. Toscana :

- Chianti Classico
- Brunello di Montalcino
- Vino Nobile di Montepulciano
- Super Tuscan (mélange de cépages toscans et internationaux)
- Vernaccia di San Gimignano
- Carmignano
- Morellino di Scansano
- Vermentino di Toscana

5. Umbria :

- Sagrantino di Montefalco
- Orvieto
- Torgiano Rosso Riserva
- Grechetto dei Colli Martani

6. Emilia-Romagna :

- Lambrusco (vin pétillant)
- Albana di Romagna
- Sangiovese di Romagna
- Pignoletto
- Sangiovese di Romagna Superiore

7. Puglia :

- Primitivo di Manduria
- Salice Salentino
- Negroamaro
- Fiano di Avellino
- Castel del Monte

8. Sicilia :

- Nero d'Avola
- Etna Rosso
- Marsala (vin fortifié)
- Grillo
- Cerasuolo di Vittoria
- Malvasia delle Lipari (vin doux)

9. Sardegna :

- Cannonau di Sardegna
- Vermentino di Sardegna
- Malvasia di Bosa

10. Trentino-Alto Adige :

- Pinot Grigio
- Gewürztraminer
- Lagrein
- Teroldego Rotaliano
- Santa Maddalena (Schiava)

Antipasti

Conservation maison

Je vous propose une méthode simple et efficace pour conserver vos aliments en:

Saumure

Ingrédients

- 1 litre d’eau
- 50–60 g de sel (non iodé)
- Poivre en grains
- Feuilles de laurier, ail, aneth

Préparation

- Porter l’eau à ébullition.
- Dissoudre le sel.
- Laisser refroidir.
- Ajouter les épices.
- Immerger complètement les aliments
- Fermer le bocal.

Au vinaigre

Ingrédients

- 500 ml d’eau
- 500 ml de vinaigre blanc (5–6%)
- 10–20 g de sel
- Poivre en grains
- Laurier, ail, clous de girofle

Préparation

1. Faire bouillir eau + vinaigre.
2. Ajouter sel et épices.
3. Verser chaud sur les aliments.
4. Fermer hermétiquement.

Conseils

- Bocaux stérilisés obligatoires
- Toujours couvrir complètement
- Sel non iodé recommandé
- Vinaigre (plus sûr)

Soupe de lentilles corail au lait de coco

Ces lentilles décortiquées, de couleur orangée-rosée, sont appelées "corail" car leur teinte rappelle celle du corail marin. Elles sont très utilisées dans la cuisine indienne et méditerranéenne. Elles fondent facilement à la cuisson. Leur goût est doux, moins terreux que celui des lentilles vertes, et elles sont plus légères et faciles à digérer grâce à l'absence de peau.

Ingrédients

- 250 g de lentilles corail
- 1 oignon,
- 2 gousses d'ail
- 1 c. à c. de curry
- 1 c. à c. de gingembre frais râpé
- 400 ml de lait de coco
- 1 L de bouillon de légumes
- 2 c. à s. d'huile végétale
- Coriandre fraîche
- Sel, poivre

Préparation

1. Faire revenir l'oignon, l'ail, le gingembre et les épices dans l'huile pendant 5 minutes.
2. Ajouter les lentilles corail et le bouillon. Cuire à feu doux environ 20 minutes.
3. Verser le lait de coco, mélanger et laisser mijoter encore 5 minutes.
4. Mixer pour obtenir une texture veloutée (ou laisser rustique selon goût).

Soupe de lentilles vertes

Ingrédients

- 300 g de lentilles vertes
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 2 carottes
- 1 branche de céleri
- 1 feuille de laurier
- 1,5 L de bouillon de légumes
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- Persil frais
- Sel, poivre

Préparation

- Rincer les lentilles.
- Faire revenir l'oignon, l'ail, les carottes et le céleri dans l'huile 5 minutes.
- Ajouter les lentilles, le bouillon et la feuille de laurier.
- Cuire à feu doux environ 40 minutes.
- Mixer partiellement ou laisser rustique selon goût.
- Rectifier l'assaisonnement
- Parsemer de persil frais avant de servir.

La pizza

Pour une plaque à gâteaux

- 700 gr Passata di pomodoro (Sauce tomate)
- Origan, basilic,
- Mozzarella, gorgonzola où fontina
- Garniture au choix : Jambon, légumes, poivrons, thon, Anchois, rucola, ail, champignons, ananas, épinard,

Ingrédient pour la pâte

- 500g de farine***
- 15 grammes de levure fraîche
- Sel (1 ½ cc rase)
- Environ 3 ½ dl d'eau tiède

Procéder

- Emietter la levure dans l'eau et mélanger
- Incorporer la farine,
- Malaxer
- Ajouter 15 gr sel et repétrir
- La pâte prête laisser 30 minute couverte à température ambiante
- Laisser reposer 3 jours ! couvert avec un film plastique, dans le frigo
- Recouvrir la plaque à four avec du papier sulfurisé

- Donner la forme que l'on veut avec les mains

- Disposer les ingrédients : d'abord le jambon, la sauce tomate dessus, puis les légumes cuits ou crus (à l'huile pas au vinaigre)

- Mettre au four avec un petit un bol d'eau qui résiste à la chaleur,

- Cuire au four pas préchauffer à 250° pour 10 minutes environ =selon hauteur de la pâte ! Habituellement 1 cm environ

- Après quelque minute à 180°

- Ajoutez l'origan, le basilic et l'huile d'olive en fin de cuisson

A propos de la farine * :**

Utiliser 100% blanche, intégral
où ½/½

- La farine intégrale est
  plus facile à digérer mais difficile
  à étaler

- La farine blanche est
  plus facile à étaler mais difficile à
  digérer

Comment cuire le fromage ?

- Ajoutez gorgonzola où fontina à la fin de cuisson sur la partie à manger dans le "four éteint, juste le temps de fondre.

- Je ne fais pas cuire la mozzarella Ou au contraire préparez-vous à manger la gomme ! Juste je l'ajouter à la fin de la cuisson

- Pour éliminer les restes de pate épandre du sel et frottez bien avec les mains. Passées une éponge humide et séchez

La légende...

Dans l'Énéide de Virgile, il n'y a pas de mention directe de la pizza telle que nous la connaissons aujourd'hui, mais dans le livre VII, Énée et ses compagnons, arrivés dans le Latium, mangent du pain plat utilisé comme "assiette" pour d'autres aliments. Après l'avoir consommé, il est dit qu'ils ont "mangé jusqu'aux tables" (c'est-à-dire les supports sur lesquels ils mangeaient). Cet épisode est parfois interprété comme une préfiguration culturelle de plats comme la pizza ou la focaccia, faits de bases de pain avec des garnitures. Cependant, il est important de noter que la pizza, telle que nous la connaissons aujourd'hui (avec tomate et mozzarella), est une invention beaucoup plus tardive.

La pizza, a plus de 400 ans et naît, en effet, autour du 1600, de l'indéniable talent culinaire méridional. Aux débuts, il s'agissait de pâte pour pain cuite en fours à bois assaisonnée avec ail, huile, sel, ou bien, dans la version plus "riche", avec fromage et basilic. Nous devrions attendre ainsi jusqu'au-delà de la moitié de 1800 pour y trouver à la première pizza "tomate et mozzarella". L'ère de la pizza moderne commence : à Naples et même en Amérique. Vraiment vers la fin 1800, la pizza avec la tomate et la mozzarella, arrive enfin en Amérique grâce aux Italiens qui émigrent à New York.

Après que, les «pizzaioli» napolitains avaient répandu différentes qualités de pizza entre la population, elle a son approbation officielle en 1889, en occasion de la visite à Naples des alors souverains d'Italie Rois Umberto l et de la Reine Margherita. L'histoire (mah?) nous dit que Raffaele Esposito, le meilleur pizzaiolo de cette époque, réalisa pour elles trois pizzas classiques : la pizza à la « Mastunicola » (huile, fromage, basilic), la pizza au « Marinara » (tomate, l'ail, huile, origan) et la pizza tomate et mozzarella (tomate, huile, mozzarella, origan), réalisée en honneur de la Reine. Ses couleurs rappelaient intentionnellement le tricolore italien. La souveraine apprécia beaucoup cette dernière.

Elle a, ensuite, remercier et vanter l'auteur par écrit. La seule façon pour retourner ce geste de la part du pizzaiolo, fut celui de donner le nom de la Reine à sa création culinaire., Des lors pour tous s'appela ainsi : "Pizza Marguerite ». La deuxième expansion par contre, se produit après la deuxième guerre mondiale. Dans cette période, la pizza sort des frontières du sud d'Italie pour débarquer au nord.
Avec le boom industriel dans le triangle Milano, Torino, Genova, milliers d'émigrants se déplacent avec les familles, leurs coutumes.

Ils commencent doucement à faire les premières pizzas pour les compatriotes. Plus tard même pour les gens de la place. Dans cette période qui va des années 60, c'est tout un proliférer de pizzeria qu'ils ont envahi tout le monde. Ils ont renversé la densité, aujourd'hui sont plus nombreuse les pizzerias dans le Nord qu'en sud d'Italie !

La focaccia

Même procédé que la pizza

- Epaisseur de la pâte 2 cm (où selon gout)
- Badigeonner avec l'huile d'olive (facultatif)
- Facultatif

  A ½ cuisson parsemer de gros sel où du romarin, des ognons des olives
- Sortie du four la laisser légèrement refroidir couverte avec du papier sulfurisé où alu

Pain irlandais au bicarbonate

L'Irish Soda Bread est un pain rapide traditionnel qui ne nécessite aucune levure ni temps de repos ou de levée. La réaction chimique immédiate entre le bicarbonate de soude et l'acidité du liquide dégage le gaz nécessaire pour faire gonfler la pâte au four, offrant une mie dense e moelleuse ainsi qu'une croûte croustillante.

Un peu d'histoire

Ce pain né en Irlande vers le milieu du XIX^{e} siècle (autour de 1840). À cette époque, les paysans irlandais disposaient d'une farine de blé tendre pauvre en gluten, peu adaptée à la panification traditionnelle au levain ou à la levure de boulanger.

L'apparition du bicarbonate de soude fut une véritable révolution : combiné au lait fermenté (buttermilk), abondant dans les fermes après le barattage du beurre, il permettait de préparer un pain quotidien très rapidement.

La signification de la croix

En Irlande, l'incision en forme de croix pratiquée sur la pâte avant la cuisson a une double signification : sur le plan technique, elle permet à la chaleur de bien pénétrer au cœur du pain ; selon le folklore local, elle servait à **« laisser sortir les lutins »** (*« to let the fairies out »*) et à bénir le pain de la famille.

- 1 kg de farine (de blé T55/00 ou un mélange avec de la farine complète)
- 3 cc bicarbonate de soude (14 g)
- 2 cc de sel (15 g)
- 3 CS de vinaigre de vin blanc (30 ml)
- 560 ml de lait écrémé
- 200 ml d'eau

Procédé

- Mélanger le lait écrémé, l'eau et le vinaigre. Laisser reposer 5 min.(le mélange va légèrement cailler, créant l'acidité nécessaire).
- Dans un grand bol, placer la farine, le bicarbonate et le sel. Mélanger soigneusement au fouet pour bien répartir le bicarbonate.
- Former une fontaine au centre et y verser la totalité du mélange liquide.
- Mélanger rapidement à l'aide d'une cuillère en bois jusqu'à absorption du liquide, puis pétrir très rapidement à la main sur un plan de travail, juste pour former une boule homogène sans trop travailler la pâte).

- Diviser la pâte en deux pâtons ronds (d'environ 500 g chacun)
- Les déposer sur une plaque recouverte de papier cuisson.
- À l'aide d'un couteau bien aiguisé, inciser une profonde croix sur le dessus de chaque pâton.
- Enfourner immédiatement dans un four préchauffé à 200 °C pendant environ 35 minutes environ. Le pain est cuit lorsque le dessous sonne creux quand on le tapote avec les doigts.
- Laisser refroidir sur une grille, idéalement enveloppé dans un linge propre pour préserver le moelleux

Le seste

(Pâte très fine type pizza)

Les Seste sont une pâte très fine, sans levure, typique de Ligurie. Elles se préparent comme une pizza, mais sont étalées beaucoup plus finement, presque transparentes. Cette «sfoglia» très fine devient légère, croustillante**,** et convient aussi bien nature que garnie. On retrouve cette texture dans certaines focaccias fines ou dans la focaccia au fromage de Recco òu Sestri Levante

La pâte

- Même procédé que pour une pâte à pizza, mais étalée finement (2 mm)
- Badigeonner légèrement d'huile d'olive (facultatif)
- Cuire à 250°C, 6 à 10 minutes

I Cuculli

Beignets ligures à base de farine et levure

Les cuculli sont des petits beignets salés typiques de la Ligurie. Ils sont préparés avec une pâte simple à base de farine, eau, levure, parfois parfumée avec oignons, herbes, ou morceaux de morue. Une fois frits, ils deviennent dorés, légers et très parfumés.

- 250 g de farine
- 180–200 ml d'eau tiède
- 10 g de levure fraîche (ou 4 g sèche)
- 1 cc de sel
- Huile pour friture

Facultatif :

- 1 petit oignon haché
- 50 g de morue dessalée en petits morceaux
- Herbes (persil, ciboulette)

Procédé

- Délayer la levure dans l'eau tiède.
- Ajouter la farine et le sel, mélanger jusqu'à obtenir une pâte souple.
- Incorporer oignon, morue, herbes.
- Laisser lever 1 heure.
- Prélever des petites portions de pâte avec une cuillère.

- Frire dans l’huile chaude jusqu’à ce qu’elles soient dorées.
- Égoutter sur papier absorbant,
- servir chauds.

Le ceviche

(Plat de poisson cru mariné)

Le ceviche est un plat d'origine péruvienne préparé avec du poisson cru, coupé en petits morceaux et mariné dans du jus de citron ou de lime. L'acidité "cuit" légèrement le poisson, qui reste tendre et parfumé. On y ajoute généralement oignons rouges, coriandre, piment, et parfois lait de tigre (marinade).

- 400 g de poisson blanc très frais

  bar, dorade cabillaud
- 4 citrons verts (ou 3 jaunes)
- 1 petit oignon rouge
- 1 petit piment frais (ou selon goût)
- 2 c. à s. de coriandre fraîche ciselée
- Sel
- Lait de Tigre

Lait de Tigre

Le lait de tigre est le jus de marinade **du** ceviche : un mélange très parfumé de

- jus de citron,
- piment, sel,
- oignon, coriandre,
- du poisson mixé pour donner du corps.
- Il "cuit" légèrement le poisson et apporte le goût typique du ceviche.

Procédé

- Presser les citrons verts.
- Mixer le jus avec l'oignon, le piment, la coriandre et le sel.
- Ajouter un peu d'eau froide pour équilibrer l'acidité.

- Facultatif

  Ajouter une cuillère de poisson mixé pour un lait de tigre plus riche.
- Utiliser immédiatement pour mariner le poisson du ceviche.

Il cuoppo napoletano

Si vous visitez la ville de Naples, vous verrez certainement le "Cuoppo Napoletano" autour de vous. Cette Nourriture de rue typique de la ville. Est un cône en carton contenant des fritures mélangées. Le Cuoppo lui-même est une feuille de papier de paille roulée en forme de cône avant d'être rempli de délices.
Vous pouvez l'acheter à emporter ou dans les friteries, chez les vendeurs ambulants ou dans les pizzerias qui le servent à table comme apéritif, de jour comme de nuit.
Il existe trois versions, à essayer absolument !

Cuoppo di Terra :
Il ne contient pas d'ingrédients marins est appelé "de terre". Il peut être fait de légumes ou de viande, avec des croquettes de pommes de terre, des morceaux de polenta frits. Souvent ont le préparent avec des courgettes, des ognons, des poivrons. des artichauts, des aubergines frites.

Cuoppo di Mare : comme on peut facilement le deviner, celui de la mer est à base de poisson. Dans un Cuoppo de fruits de mer qui se respecte, il ne manque jamais les anchois frits, les calamars (coupés en rondelles, passés dans la farine et frits), la morue frite, et peut-être les pinces de crabe.

Cuoppo Dolce :

Dans le Cuoppo sucré, on trouve principalement des beignets, à base d'eau, de farine et de levure qui sont frites puis recouvertes de sucre semoule et chocolat

Pour la pâte à frire

- 150 g de farine 00 ou de blé
- 250 ml d'eau gazeuse, ou bière
- 1 œuf, sel

Procéder

- Dans un bol, de préférence en acier ou en verre, placez la farine et former une fontaine.

- Ajouter le liquide froid et mélanger à l'aide d'un fouet.

- Ajouter le sel, continuer à fouetter sans former des grumeaux

- Couvrez le bol avec un torchon ou du film plastique et laissez reposer la pâte pendant environ 30 minutes. Cela aidera les ingrédients à mieux se mélanger et rendra la pâte plus légère.

- Pour personnaliser le goût de votre pâte à frire. Ajouter d'autres épices ou ingrédients, comme du paprika, de l'ail en poudre ou du poivre, Vous pouvez également ajuster la consistance de la pâte en ajoutant plus d'eau pour la rendre plus légère ou plus de farine pour la rendre plus épaisse

- Lavez les légumes et les coupez-les en lanières, où en morceaux

- Bien les essuyer et les tremper dans la pâte à frire

- Les laisser égoutter

- Dans une casserole à fond épais faites chauffer l'huile jusqu'à ce qu'il devienne chaud.

- Faites cuire les légumes (les ingrédients) aussi longtemps que nécessaire jusqu'à ce que la pâte soit blonde en prenant soin de ne pas les brûler.

- Égoutter sur du papier absorbant et servir encore chaud.

Mousse de thon

- 200 gr de thon
- 2 tranches de pain trempé dans le lait
- 2 jaunes d'œufs cuits
- 6 anchois
- 3 cuillères de Cognacs
- 80 gr beurre
- Câpres

Procéder

- Couper finement le ton égoutté
- Le mélanger avec les anchois, le pain trempé et le jaune d'œufs
- Ajouter à la fin le cognac
- Étendre la composition sur du pain beurré,
- Garnir avec les câpres et servir

Vitello tonnato (Veau au thon)

- 800 gr d'un beau morceau de veau
- 1 oignon piqué d'1 clou de girofle
- 1 branche de céleri
- 1 feuille de laurier
- Persil
- Sel, poivre

Pour la sauce :

- 100 gr de thon
- 2 filets d'anchois
- 1 jus de citron
- 1 cuillerée de câpres
- 1/2 verre de bouillon froid
- Huile d'olive

Procéder

- Mettre le tout à cuire pendant 1h.
- Laisser refroidir.
- Mixer les ingrédients de façon à obtenir un genre de mayonnaise que l'on étale sur les tranches de veau coupées très fines

Conseil :

- A la sauce ajouter un peu de mayonnaise ou du mascarpone

Flan de parmesan

Flan di parmigiano

- 20 gr de beurre
- 20 gr de farine
- 2 dl de lait
- 80 gr de parmesan
- 3 jaunes
- 2 blancs d’œufs
- 4 bolets
- 1 gousse d'ail (facultatif)
- Huile, sel
- Vin blanc

Procédé

- Préparer une béchamel
- Monter à neige les blancs d'œufs (Avec une pincée de sel)
- Ajouter les jaunes et mélanger
- Ajouter le parmesan râpé
- Unir les ingrédients à la béchamel
- Bien mixer (à la main)
- Mettre dans des moules
- Faire revenir dans du beurre les champignons

- Ajouter l’ail et le vin blanc,
- Faire cuire 10 min.
- Couvrir avec les champignons
- Au four 180 degrés pour 20 minutes env.
- Ajouter les anchois et faire cuire à chaleur modérée
- Incorporer l’ail et continuer la cuisson
- Mélanger avec l'huile et porter en table
- Servir comme une fondue

Antipasto ligure,

(fèves et salami)

Fèves et salami sont un rendez-vous fixe de la tradition gastronomique génoise et ligure. Ce n'est pas une vraie recette mais plutôt un moment convivial qui marque le début de l'été où entre amis. La combinaison de ces trois ingrédients est fantastique !

- Les fèves

Sont des légumineuses fraîches très nutritives et faibles en calories ; riche en propriétés bénéfiques pour notre corps. Elles doivent être pelés au moment. Vous pouvez vous amuser à chercher une gousse avec 7 graines (au lieu de 6).
Selon une croyance populaire:

Un porte bonheur !

- Le salami, de cochon, cerf, de félin
  où une combinaison

- Pecorino sarde !
  Oui… En effet, les bergers d'origine sarde ont amené leurs troupeaux de moutons à partir desquels ce fromage frais très savoureux est obtenu.

Crostini d’avvocado

Croûton d’avocatier

- 1 avocatier
- 1 Jus de citron
- Pain « pour toast »
- Ail, persil
- Sel, poivre, où piment

Procéder :

- Ecraser la pulpe avec une fourchette
- Ajouter le citron, l'ail, le persil
- Bien mélanger
- Emulsionner l'huile, le sel et le piment
- Ajouter et mélanger aux avocatiers
- Remettre le mélange dans l'avocatier
- Ajouter les épices

Hummus au sésame

L'hummus est une préparation traditionnelle du Moyen-Orient à base de purée de pois chiches et sésame. Il est naturellement riche en protéines végétales e idéal à servir avec du pain chaud ou des légumes croquants.

- 400 g de pois chiches secs
- 1 CS + 1 cc bicarbonate de soude
- 5 litres d'eau froide
  ½ pour trempage ½ pour cuisson
- 1 cc sel
- 100 g de graines de sésame
- 2 gousses d'ail pelées
- 6 CS jus de citron frais
- 5 CS d'huile d'olive extra-vierge
- 1 cc cumin en poudre (facultatif)

- Dans un bol verser les pois chiches, 1 CS de bicarbonate et couvrir avec 2,5 litres d'eau froide.
- Laisser tremper au moins une nuit: ils vont doubler de volume.
- Rincer abondamment à l'eau claire.
- Porter à ébullition dans une marmite avec 2,5 litres d'eau froide e 1 cc de bicarbonate de soude: pour un hummus ultra-crémeux
- Réduire le feu, écumer la mousse en surface.
- Laisser mijoter à couvert pendant 60 min. (Ils doivent êtres tendres).
- Ajouter 1 c. à café de sel durant les 10 dernières minutes de cuisson.

Récupérer l'Aquafaba :

Du latin *aqua* = eau, et *faba* = feve/pois est simplement le liquide de cuisson des pois chiches (ou le jus des conserves). Grâce à sa composition unique, riche en protéines végétales et en amidon, ce liquide possède exactement les mêmes propriétés émulsionnantes que le blanc d'œuf. Lorsqu'on la bat au fouet ou au batteur électrique (pendant 5 à 8 minutes), elle se transforme en une mousse blanche, très ferme et stable, identique à des blancs en neige. L'ingrédient magique pour réaliser : des mousses au chocolat légères, des meringues et macarons, des gâteaux et soufflés

Elle rends l'Hummus ultra-onctueux :

Ajoutée très froide (glacée) lors du mixage de l'hummus, l'aquafaba crée une émulsion parfaite avec l'huile et la pâte de sésame, ce qui rend la texture extrêmement lisse, légère et crémeuse sans l'alourdir. Elle permet de préparer une mayonnaise végétale (sans œuf) parfaite en la mixant simplement avec de l'huile, de la moutarde et un peu de jus de citron.

Équivalences pratiques :

- 1 cuillère à soupe = 1 jaune d'œuf
- 2 cuillères à soupe = 1 blanc d'œuf
- 3 cuillères à soupe = 1 œuf entier

- Mettre l'aquafaba récoltée au réfrigérateur pour qu'elle soit bien glacée.

Préparation de l'Hummus

- Avec le mixer émulsionner les graines de sésame torréfiées avec ½ d'huile d'olive
- Ajouter le reste d'huile d'olive, les gousses d'ail, le cumin, le sel, les pois chiches cuits et mixer longuement.
- Verser 8 à 10 cuillères à soupe d'aquafaba glacée (le liquide de cuisson réfrigéré) petit à petit tout en continuant de mixer jusqu'à obtenir une texture parfaitement lisse, légère et crémeuse.
- Servir dans un plat avec un filet d'huile d'olive.

Salade d’avocatier

- 4 avocatiers
- 1 petit oignon
- 2 C huile d'olives, sel et poivre
- 2 C vinaigre de pommes
- 1 Poireau
- Piment, où poivre

Procéder :

- Nettoyer et couper en 2 les avocatiers
- Enlever le noyau, la pulpe
- Émulsionner l'huile, le sel et le piment
- Ajouter et mélanger aux avocatiers
- Remettre dans « la peau »
- Garnir avec les poireaux

Bruschetta l'originale

- 8 tranches de pain (mieux si pas frais)
- 1 oignon
- 2 C huile d'olives, sels

Procéder :

- Mettre le pain sur la grille où au four
- Gratter avec l'ail une fois cuit
- Ajouter l'huile et le sel
- Un fil d'huile d'olive cru

Le frise

Recette typique des Pouilles

Une alternative à la bruschetta, un succès garanti ! La frisa n'est rien d'autre que du vieux pain rassis, très dur. Elles avaient un petit trou au milieu qui servait à passer un fil pour former une "guirlande" de frise. Tradition presque plus visible aujourd'hui. Après avoir trempé le pain dans un bol d'eau pour quelque instant, déposé sur la tranche des tomates coupé, huile d'olive basilique, facultatif sel.

Procéder :

- Faite cuire pour quelques minutes 2 piments vert dans un peu d'huile

- Ajouter environ une vingtaine de petites tomate coupé en deux

- Augmenter le feu à très vif et ajouté les tomates

- Laisser cuire pendant quelques minutes, juste le temps que le jus disparait

- Baissez le feu et continuer à laisser mijoter pendant ¾ heure

- Laissez refroidir et faite comme ci-dessus…

Légumes à la grille

- 300 g d’aubergines
- 300 g de courgettes
- 30 g d’ail
- Huile d'olive
- Feuilles de basilic, origan
- Piment facultatif

Procéder

- Éplucher les aubergines
- Couper des tranches de 1.5 cm sur la longueur

- Les ranger sur un plat, saupoudrer de sel pour qu'elles perdent l’eau

- Faire griller tous les légumes sur le grill
- Laisser refroidir
- Assaisonner avec l'ail haché, L'origan et le basilic
- Terminer avec sel et poivre, piment

Conseils

- Choisir des petits légumes

Aubergine à la poêle à vapeur

- 3 aubergines de taille moyenne
- 1 oignon de taille moyenne
- 1 cuillères à soupe d'huile
- 1 tasse de tomates pelées avec leur sauce
- Origan,
- Ail facultatif

Procédé

- Nettoyez les aubergines, les peler, coupez-le en morceaux d'environ 2 cm

- Saupoudrez-le de sel et laissez-le dans une passoire pendant au moins une heure.

- Séchez-le avec un chiffon.
- Épluchez et émincez l'oignon et l’ail
- Faites chauffer l'huile, ajouter l'oignon et l’ail
- Cuire 3-4 minutes en remuant très souvent

- Ajoutez les aubergines et les tomates pelées
- Fermez la casserole et augmentez le feu. Au sifflement, réduisez la flamme au minimum.
- A partir de ce moment pour trois minutes de cuisson.
- Après avoir évacué la vapeur, ouvrez la casserole.
- Si les légumes ont fait sortir beaucoup d'eau, réduisez-la en gardant la cuisinière à feu vif.

Ajouter l'origan. Le plat est prêt. Vous pouvez le servir chaud, tiède ou froid, selon votre goût.

Variante :

- Ajouter des courgettes

Caviar d’aubergines

- 3 aubergines
- 1/2 oignons hacher
- 2 anchois,
- Persil
- Quelques gouttes de citron,
- Huile d'olive,
- Piment, Sels et poivre

Procéder

- Mettre les aubergines entières dans le four pour environ 20-30 minutes

- Une fois cuites (elles seront devenues brunes et mous) les nettoyer : les éplucher et les couper en enlevant les pépins

- Les passer dans la passe légume avec les trous gros

- Ajouter l'huile d'olive, le persil, les anchois coupés fines, le citron.

- Assaisonner avec sels et poivre, mélanger bien le tout
- Laisser reposer en frigo
- Servir sur du pain comme hors d'œuvre

Salade de choux de Bruxelles

- 400 g de choux de Bruxelles
- 2 pommes vertes
- 50 g Pignon de pin
- 20 g de beurre
- 5 g de sucre
- 80 g de lard
- 60 g pecorino frais
- 0,6 dl d'huile d'olive vierge
- 1 citron
- Sel et poivre au goût

Procéder

- Hachez finement 400 g de choux de Bruxelles.
- Couper en fines tranches 2 pommes vertes.
- Caraméliser légèrement le sucre, ajouter le beurre, pommes et cuire à feu vif 1 min.
- Presser le jus de 1 citron et versez dans un bol avec l'huile
- Assaisonner avec du sel.
- Couper en cubes 80 g de lard et faire dorer dans une casserole.
- Epluchez et couper les pommes
- Coupez finement le pecorino.

- Verser dans le bol tous les ingrédients et amalgamer soigneusement

- Verser dans le bol tous les ingrédients et amalgamer soigneusement

Carottes piémontaises

- 400 g carotte
- 1 yoghourt
- ½ citron
- 1 pamplemousse
- Noix, piment

Procéder :

- Nettoyer et couper les carottes
- Ajouter le citron et le yoghourt
- Bien mélanger
- Nettoyer le pamplemousse et ajouter quelques cubes

- Ajouter les noix, du sel et le piment

- Soigneusement mélanger

Fleurs de courgette farcies

Ingrédients

- 12 fleurs de courgette
- 200 g de ricotta
- 80 g de mozzarella
- 1 œuf • 2 c. à s. de parmesan râpé
- 1 pincée de muscade
- 2 c. à s. d'huile d'olive • Sel, poivre

Préparation

• Retirer délicatement le pistil des fleurs.

• Mélanger ricotta, mozzarella, œuf, parmesan, muscade, sel et poivre.

• Farcir chaque fleur sans trop tasser.

Au four

• Préchauffer le four à 180°C.

• Disposer les fleurs farcies sur une plaque et arroser d'un filet d'huile.

• Cuire 15–18 minutes jusqu'à légère coloration.

• Servir chaud ou tiède.

Frite

- Chauffer l’huile dans une poêle.
- Frire les fleurs 2–3 minutes de chaque côté jusqu’à coloration dorée.
- Égoutter sur papier absorbant.
- Servir immédiatement.

Variantes

• Ajouter 1 filet d'anchois haché dans la farce, ou déposer un morceau d'anchois au centre avant de refermer la fleur

• Conservation des fleurs de courgette (sans courgette attachée)

• Ne pas les laver : l'eau les abîme immédiatement.

• Les poser dans un récipient large, sans les écraser.

• Couvrir avec un essuie-tout légèrement humide.

• Conserver au réfrigérateur, en partie haute. Pour 24 à 36 heures max

Avec la petite courgette attachée

• Ne pas les laver.

• Laisser la fleur + mini courgette ensemble.

• Les mettre dans un sac en papier ou un récipient ouvert.

• Conserver dans le tiroir à légumes du réfrigérateur (3 où 4 jours).

• Poser les fleurs sur un essuie-tout

• Changer l'essuie-chaque 12 heures

• Ne jamais fermer hermétiquement : éviter la condensation.

Pour les conserver plus longtemps

- Les nettoyer délicatement.
- Les farcir (si souhaité).
- Les tremper dans la pâte.
- Les frire immédiatement.
- Puis les congeler déjà frits.
- Réchauffer les fleurs déjà frites 8–10 minutes au four à 180°C.
- Servir immédiatement.

E n t r é e

Mon tartare (1 portion)

- 200 g filet de bœuf haché au couteau
- Huile de noix : 2 cc
- Jus de citron : ½ cc
- Zeste de citron 4–5 passages de râpe
- 1 Jaune d'œuf
- Fleur de sel : 1 pincée
- Poivre noir : 1 tour de moulin

Optionnel

- Piment ¼ cc
- Échalote ciselée 1 cs
- Persil haché ½ cs
- Ciboulette ½ cs

Procédé

- Dans bol, mélanger l'huile de noix, le citron, le zeste, l'œuf, fleur de sel, poivre, piment et les herbes facultatives.

- Mélanger jusqu'à obtenir une base homogène.

- Ajouter la viande :

- Incorporer délicatement le bœuf haché dans la sauce, jamais l'inverse.

- Mélanger juste assez pour enrober, sans compacter.

- Goûter. corriger si nécessaire, toujours avec retenue.

Pourquoi cette méthode est meilleure :

- La sauce est équilibrée avant d'entrer en contact avec la viande
- La viande reste aérée, jamais écrasée
- Le dosage du citron, du piment et de l'huile est plus précis
- Il s'agit d'un geste quasi rituel : d'abord l'alchimie, puis la matière

Le tartare de Samuel

(1 portion)

- 150 gr. bœuf où cheval coupée au couteau
- 1 jaune d'œuf
- 1 cuillère à soupe de échalotte ciselée
- 1/2 cuillère à soupe de persil hachée
- 1/2 cuillère à soupe de ciboulette
- Sel, poivre, huile de colza,
- Câpres

Facultatifs ajouter :

- Raifort, est une plante herbacée cultivée pour sa racine le piquant disparaît à chaque bouchée !
- Harissa : est une purée de piments rouges de Tunisie

Procéder

- Mélanger tous les ingrédients sans le filet
- Couper le filet en fines lanières,
- Tailler les lanières en tout petits dés
- Ajuter la viande et mélanger

Bagna cauda

Fondue piémontaise

- 250 g d’huile d'olive
- 60 g de beurre
- 120 g d'anchois (sous sels)
- 5 quartiers d'ail
- 3 dl de latte
- Légumes (cardons, poivron, choux frisé, chou-fleur, céleri, carotte)

Procédé

- Dessaler les filets anchois dans du vin, les laver et les écraser

- Hacher finement l'ail et le faire mariner dans du lait (amortit le goût, facilite la digestion)

- Dénouer le beurre dans une casserole

Les gnocchis de ma maman

Tendre comme du beurre qui ne colle pas !

- 1 kg de pommes de terre farineuses
- 140 g de farine
- Sel,
- 2 jaunes d'œufs

Sauce

Une fois les gnocchi cuit ajouter :

- Un fil d’huile d’olive cru
- Parmesan râpé

Procéder

- Cuire les pommes de terre avec la peau à partir d'eau froide !
- Une fois cuites les éplucher et écraser en purée
- Utilisez un presse-légumes Manuel
- Incorporer l'œuf battu et le sel
- Incorporer la farine et pétrir.
- Façonner la pâte en rouleaux, épaisseur 1 doit
- Transformer chaque tronçon en petite boule.

- Appuyer chaque boule sur le dos d'une fourchette pour faire des incisions
  (Les gnocchis retiendront mieux la sauce !)
- Bouillir l'eau salée, plonger les gnocchis farinés
- Dès qu'ils remontent â la surface ils sont cuits !

- Conseils
- Servir dans des assiettes creuses et chaudes
- Ne pas laisser refroidir les patates
- Trop de farine les gnocchis seront durs
- Pas assez de farine …préparer la poubelle
- Servir avec la sauce de votre choix

Gnocchi au Gorgonzola

- 400 g de gorgonzola
- 2,5 dl de crème, ’ail

Procéder

- Ajouter moitié de la crème, le gorgonzola, et l’ail
- Cuire sur le feu et remuer
- Rectifier l’assaisonnement et terminer
- Ajouter le reste de crème, incorporer les gnocchis

Gnocchi à la courge

- 600 grammes de pulpe de courge
- 100 grammes de farine
- 1 où 2 pommes de terre bien cuite
- 3 œufs
- 40 grammes de beurre
- 6 feuilles de sauge

Procéder

- Le même que « les gnocchis de ma maman »
- Les manger avec une sauce réchauffer le beurre avec la sauge

Gnocchi au basilic

- Mélanger aux patates 20 feuille de basilic coupées très fine

Gnocchi alla sorrentina

Un grand classique de la cuisine napolitaine : de tendres gnocchis de pommes de terre enrobés d'une sauce tomate parfumée au basilic, enrichis de mozzarella fondante et de parmesan, puis gratinés au four.

Pasta e fagioli alla veneta

Pates et haricots à la vénitienne

- 200 gr haricots secs
- 250 gr purée de tomate
- 100 gr lard
- Oignons, céleri, carottes,
- 1 gousse d'ail
- Romarin, 2 feuilles de laurier, persil haché
- Huile d'olive extra vierge
- Poivre noir
- 150 gr. pates courtes (penne, maccheroni)
- 60 parmesan haché

Procéder

- Tremper dans l'eau les haricots 13 heures
- Faire dorer le lard
- Ajouter le cèleri, la carotte
- Les ognons finement hachés
- Ajouter les haricots et laissez cuire doucement
- A part faite cuire les pâtes « al dente »
- Avec les haricots cuits les mélanger aux pates
- Ajouter le persil haché, le romarin
- Le fromage râpé
- Mélanger et dégusté chaud avec un « fil » d'huile d'olive cru

« Ris in cagnon »

Riz au beurre de ma grand-maman

- 400 g di riz (Carnaroli, Vialone, Arborio)
- 60 g de beurre
- 50 g parmesan râpé
- 6 gousses d'ail (Selon envie…)
- Branchette de sauge, sel et poivre

Procéder

- Cuire le riz dans l'eau salé
- Faire fondre le beurre avec l'ail, et la sauge
- Une fois le beurre « noisette » enlever la sauge
- Ajouter le riz bien égoutter au beurre et mélanger
- Soupoudrer de parmesan, mélanger.
- Servir chaud

Le risotto de mon papa

(Risotto alla milanese)

- Bouillon
- 1 carotte,
- 1 belle oignon coupé en deux avec sa peau
- Légumes à soupe
- 1 kg de bœuf,
- 2 os à moelle
- 1 feuille de laurier,
- Sel

Procéder pour le bouillon

- Faire bouillir, couver d'eau sans couvercle, pour environ 40 minutes tous les légumes coupés.

- J'ajoute la peau des ognons pour la couleur

Procéder pour le risotto

- 400 g riz Carnaroli
- 60 g de parmesan râpé
- 50 g beurre,
- Huile d’olive
- 1 dl de vin blanc
- 80 g oignons
- Utilisez du safran de qualité que vous conservez au sec et à l'abri de la lumière.

  D’habitude on utilise le safran infuser dans un liquide chaud (eau, bouillon, lait, vin). Le laisser tremper une nuit, il dégagera toute sa saveur et sa couleur. L’ajouté en fin de la cuisson, parce qu’il n’aime pas la chaleur.

- En poudre pour la couleur, en pistils pour le gout
- Faire revenir l'ognon coupé très fin à feu moyen avec l'huile
- Ajouter le riz et le griller pour 2 min.
- Déglacer avec le vin blanc et laisser évaporer.
- Continuer à remuer en ajoutant petit à petit le bouillon jusqu'à cuisson achevée (20-25 min).
- Incorporer la moelle (facultative) et le safran

- « Mantecare » =
  Enlever du feu et ajouter le reste du beurre, le parmesan et mélanger.

- Laisser reposer 1 minutes

- Servir « all'onda » qui fait la vague…!

Conseils

- Au lieu des oignons des poireaux où les 2
- Au lieu du vin blanc une cc de vinaigre, où eau

- Ne pas ajouter fromage et beurre au risotto qui va au congélateur

- Pour le réchauffer
  Dans une casserole mettre 2/3 cuillère d'eau bouillante selon la quantité du riz ajouter le risotto, remuer

Risotto aux fraises

Risotto alle fragole

Oui aux fraises !

- La même chose qu'il risotto à la milanaise mais :
- Utilisez du vin rouge au lieu du vin blanc
- Nettoyer les fraises et coupez-les en quartier où en moitié selon grandeur.
- Déglacer au vin rouge, laissez évaporer
- Ajoutez 1/4 de fraises

- Continuer à remuer en ajoutant petit à petit le bouillon jusqu'à cuisson achevée (20 minutes environ).
- 2 minutes avant la fin, ajouter le reste des fraises

Comment doivent être les fraises ?

- Elles doivent être bien rouges.
- S'il reste une partie blanche, elles ne sont pas complètement mûres.
- À consommer immédiatement après l'achat.

Comment les conserver

- Garder au réfrigérateur.
- Ne pas les immerger dans l'eau.
- Les rincer seulement juste avant de les manger, jamais avant de les mettre au frigo.
- À consommer tout de suite après le lavage.

Comment les nettoyer

- Préparer un récipient avec :
  1 à 2 cuillères à soupe de vinaigre blanc pour 1 litre d'eau
- ou environ 50 ml de vinaigre pour une grande bassine.
- Laisser tremper les fraises 5 minutes.
- Égoutter.
- Rincer soigneusement sous l'eau courante.
- Sécher délicatement avec du papier absorbant.
- Retirer la queue seulement à la fin, jamais avant le lavage.

Risotto à la courge

- Ajouter des petits cubes de courges, après les ognons

Risotto…rosa (rose)

- Avant de servir ajouter des betteraves, cuites, avec leur jus

Risotto aux légumes

- Ajouter après les ognons Brocolis, petit pois, et des carottes

Risotto aux châtaignes

- Avant de servir ajouter les châtaignes précuites avec du lard (facultatif), du romarin et des graines de fenouil

Risotto aux myrtilles

- Avant de servir ajouter 100 gr de fromage de chèvre, myrtilles, quelque noix et du lard (facultatif)

Risotto au Gorgonzola

- Sans safran et 2 minutes avant la fin de la cuisson ajouter du Gorgonzola couper en petit cubes et « mantecare »

Risotto aux artichauds de Manuel

- Ajouter au début les artichauds coupés, en ajoutant l'eau de cuisson (Sans la barbe !)

Risotto alle cime di rapa

Au brocoli-rave

- Les ajouter à la fin, cuit à la vapeur dans l'eau de cuisson

Risotto aux 4 fromages

• Sans safran. 5 minutes avant la fin de la cuisson ajouter 4 différente qualité de fromage en petit cubes. (Gruyère, Raclette, Fontine, Cheddar), doucement avec Gorgonzola, Roquefort, Stilton…) et parmesan

Risotto aux fruits de mer

- Sans safran

- Avant la fin de la cuisson ajouté les fruits de mer cuit. (vongole, moules, crevette, où des restes)

Risotto à l'ail des ours

- Avant de servir
  ajouter l'ais de l'ours coupé

Comment conserver les feuilles ?

- Toujours dans un récipient avec couvercle pour ne pas partager le parfum partout…

- Les congelées
  - entières emballées hermétiquement
  - séparé avec du papier sulfurisé
  - hachées: réduite en en purée avec un peu d'eau.

- Beurre à l'ail des ours …
  Battre le beurre environ 5 minutes avec le mixer. Hacher finement l'ail des ours et l'ajouter au beurre. Ajouter sel et poivre.

- Pesto à l'ail des ours

  Même procéder que le pesto alla Genovese

Risotto à la roquette (rucola)

- Hacher la roquette grossièrement au couteau
- L'ajouter les 2 dernières minutes de cuisson
- La laisser s'attendrir naturellement
- Ne doit pas être mixée
- Elle devient foncée, amère, perd sa couleur vive
- Son parfum frais disparaît
- Le risotto devient une crème verte,

Risotto aux asperges

- Ajouter des pointes, après les ognons

Comment sont les bonnes asperges ?

Le bourgeon est fermé, la robe est nacrée ; la tige est cassante, surtout pas souple = manque de fraîcheur ! Au toucher, la surface est lisse, aucune tâche n'apparaît, le talon est bien net, la base est encore humide.

Les trois couleurs :

• La blanche, est récoltée avant sa sortie de terre où elle reste è l'abri de la lumière.

• La violette, à l'amertume légère, est récoltée peu après sa percée de terre.

• La verte a poussé en plein air, la chlorophylle lui donne sa couleur, sa tendresse et un goût plus corsé.

• La sauvage, à peine plus grosse qu'un crayon est la plus rare et la plus typée.

Comment éplucher les asperges ?
Plus une asperge est fraîche, plus elle s'épluche vite. Utiliser de préférence un couteau économe. L'éplucher en commençant à 4 cm de la pointe et en finissant au talon.

Conservation

Ne jamais conserver vos asperges cuites, car elles s'oxydent très vite et perdent toutes leurs vitamines. Ne jamais les laisser dans un emballage plastique où elles se dessèchent. Ne pas les éplucher avant de les mettre au réfrigérateur. Les enrouler dans un torchon humide et soit les placer dans le bas du réfrigérateur, soit plonger le bas de la botte dans une coupelle d'eau. Elles se conserveront plusieurs jours.

Les épices

Doser parcimonieusement les épices. Un curry léger peut aromatiser la mayonnaise d'accompagnement.
Aneth, estragon et marjolaine mettent en valeur les asperges préparées selon le mode traditionnel.

Combien d'asperges par personne ?

500 g en entrée et 300 g en accompagnement.

Gratin, quiche, tarte prévoir 1,5 kg pour 4 personnes. Préparer les asperges comme pour les cuire, mais ne les blanchir que pendant 2 ou 3 minutes. Les refroidir immédiatement sous l'eau froide, les essuyer et les placer dans les sachets de congélation. Au moment de l'utilisation, les plonger directement dans l'eau bouillante et cuire 15 à 18 minutes, selon la grosseur.

Asperges et santé

Les minéraux, les oligo-éléments, les vitamines et les polyphénols contenus dans les asperges sont favorables au renouvellement cellulaire, on les dit anti-âge ! Par leur teneur en fibres et leur pauvreté caloriques, elles sont bonnes pour la ligne et la flore intestinale.

La Panissa Vercellese

Plat traditionnel paysan de la région de Vercelli dans le Piémont. Dans la tradition lombarde, l'utilisation de haricots n'est pas envisagée.

- 320 gr de riz Carnaroli
- 100 gr chair à saucisse
- 50 gr lard
- 50 gr haricots
- 60 gr tomates
- Céleri
- Carottes
- Oignon
- Romarin
- Sauge (Facultatif)
- ½ Verre de vin rouge (Barbera)

- Facultatif une bonne poignée de Parmesan râpé (Il n’est pas dans la recette originale !)

Procéder

- Faire frire le céleri haché, les carottes, les oignons, le romarin, le lard coupé en dés dans l'huile et le beurre.
- Ajouter le salami émietté et cuire lentement jusqu'à ce qu'il fonde.
- Ajouter les haricots bouillis, préalablement, la purée de tomates (ou le concentré)
- Arroser de bouillon, couvrir et cuire pendant 5 minutes. Mettre de côté.
- Griller le riz dans l'huile
- Déglacer au vin rouge
- Ajouter les haricots préparés cuire jusqu'à cuisson

Pates “maison”

- 100 gr de farine
- 1 œuf entier

Procéder

- Verser la farine sur une surface plate
- Faire un trou dans le milieu pour glisser les œufs entiers. Saler
- Avec une fourchette claquer les œufs et commencer à les amalgamer à la farine.
- Travailler la pâte pour une dizaine de minutes

- Former une balle, saupoudrer de farine et la laisser reposer pour 30 minutes
- Etendre la pâte, en partant du centre, jusqu'à l'épaisseur idéal
- La couper ensuite dans la manière désirée et la laisser reposer au moins 15-20 min.

Utilisez une machine à pates!

I ravioli

On peut préparer même un ou deux jours avant en les conservant au frais. Procéder vite à donner la forme désirée sans faire sécher les bandes de pate.

Préparer la farce

- Etendre la pâte à épaisseur de 0.2 cm.
- Préparer des bandes rectangulaires égales.
- Déposer à des intervalles réguliers
  (Chaque 4 cm) les noix de farce.
- Avec les doigts mouiller, mouiller la pâte autour de la farce.

- Couvrir la bande avec un ‘autre et presser pour faire adhérer les deux feuils
- Laisser sécher au moins 2-3 heures
- Couper horizontalement et ensuite verticalement pour détacher les formes.

Farces « Ricotta »

- À 200 gr. de ricotta ajouter sel et poivre,
- Du persil haché,
- Parfumé avec très peu d'ail où du parmesan Farces à la viande où poisson

Dans 1 CS d'huile faire revenir

- 500 gr de viande où poisson
- Un oignon coupé fin,
- Une feuille de laurier,
- Des herbes aromatiques,
- Sel et poivre,
- ½ verre de vin,
- Laissées cuire pour 30 minutes
- Enlever les herbes
- Tout passer au mixer.
- Ajouter 3 cuillères de parmesan,
- Un jaune d'œuf et noix muscade.

Conseils

- Un gaspillage ! Ajouter à l'eau l'huile
- Les lasagnes des rectangles 25x30 cm
- Les cannellonis des rectangles 7.5x12.5 cm,
- Couper les rondelles avec un verre
- Saupoudrer la table avec de la farine pour étaler la pâte
- La pâte plus elle est subtile, plus est bonne !

« Maccheroni » petits pois et thon

- 400 gr macaroni
- 120 gr pois,
- 2 boites de thon,
- 1 tomate,
- 1 oignon,
- 1 CS d’huile d'olive, sels

Procéder

- Couper finement l'oignon.
- L’ajouter dans un plat à four (en verre)
- Versées 1 cuillère environ d'eau.
- Ajoutez les pois.

- Au four à 200 dégrées pour 5 min.
- Mélanger à moitié cuisson.
- Épluchées les tomates et découper en cubes.
- Ajoutez-la aux pois.
- Egoutter le thon et l'ajouter.
- Ajuster de sels et couvrir.
- Cuisinées pour encore 5 min. à 200 dégrées
- Portées à cuisson les macaronis.
- Égouttez et ajouter la sauce

Spaghetti au citron

- 400 gr. spaghetti
- 80 gr. beurre
- 2 citrons
- Persil hacher
- Parmesan râpé

Procédé

- Dénouer au bain-marie le beurre avec les peaux de citron bio
- Ecarter la partie blanche ! (amère !)
- Cuire les spaghetti al dente
- Lest verses dans une terrine
- Ajouter le beurre parfumé au citron,

- Le citron pressé, le persil haché
- Le parmesan râpé
- Servies dans les assiettes préchauffées

Spaghetti alla Jackie Kennedy

Voilà un exemple de mariage parfait entre politique et cuisine. La montée en lumière de ce plat est en effet attribuée à l'ancienne First Lady Jacqueline Kennedy, qui lors de vacances au golf de Naples et de Salerne en fit la découverte surprenante. Elle aimait se rendre dans un petit restaurant à Conca dei Marini, en compagnie de Gianni Agnelli, pour déjeuner et déguster cette spécialité. Le restaurant en l'honneur de l'ancienne First Lady sert encore aujourd'hui les "Spaghetti alla Jacqueline".

- 1 oignon frais
- 5 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 500 g de courgettes tendres
- 100 g de lard, coupée en dés
- Une poignée de basilic frais
- Poivre noir selon goûts
- 400 gr. Spaghetti
- Parmesan râpé
- Une noix de beurre (facultatif)

Procédé

- Hacher finement l'oignon frais.
- Chauffer l'huile, l'oignon et lard
- Faire revenir à feu moyen sans colorer.
- Couper les courgettes en petits cubes
- Ajouter dans la poêle avec le basilic
- Laisser mijoter doucement 15 min.
- Cuire les spaghettis al dente et les égoutter
- Les ajouter aux courgettes et bien mélanger

- Ajouter une noix de beurre
- et le parmesan r
- Mélanger à nouveau
- Servir le mélange enrobé de sauce.
- Servir chaud

N'oubliez pas de maintenir une bonne liaison entre les pâtes et la sauce en les mélangeant correctement dans la poêle avant de servir.

Pizzoccheri

Genre de pates du type « tagliatelle » faite avec de la farine de blé dur et farine de sarrasin.

https://fr.wikipedia.org/wiki/Pizzoccheri

- 1 boite de Pizzoccheri 500 gr.
- Beurre 250 gr.
- 6 gousses d'ail
- 1 ognon finement haché (Facultatif)
- 7 ou 8 feuilles de sauge

- 500 gr. fromage à fondre en morceaux (Fontine, Raclette, Bitto, Casera)
- Parmesan râpé
- 4 pommes de terre coupées en morceaux
- 500 gr. de choux, épinards, côtes de bettes

Procéder

- Faire bouillir l'eau et la salée
- Cuire les légumes et les pommes de terre
- Ajouter les Pizzoccheri et cuire al dente
- Coupé l'ail, l'ognon, la sauge, faire dorer au beurre,
- Egoutter les pates
- Mélanger les Pizzoccheri, fromage, parmesan
- Poivrer et servir dans des plats chauds
- Ajouter le beurre, ail, ognon et la sauge

Conseils :

- Cuire tout séparément dans la même eau deviendra plus facile…

Penne aux noix

- 400 gr. penne
- 200 gr noix.
- 3 dl environ de crème fraîche
- 2 cuillères de pignons
- 120 gr parmesan râpé
- Huile d'olive, sels et poivre

Procéder

- Mixer 2/3 des noix.
- Ajoutez les pignons, la crème et mélanger
- Rangées le mélange dans une terrine.
- Travaillez-le avec 3 cuillères d'huile d'olive

- Assaisonner avec sels et poivre.
- Cuisinées les penne al dente et égouttez-les.
- Rangez les dans une casserole avec la sauce.
- Faire sauter de façon à lier le tout.
- Ajouter le parmesan, Garnir avec les noix

Penne all’arrabbiata

Quel beau souvenir de mon adolescence… quand on allait à Campione d’Italia les manger à quatre heures du matin avec mes amis… !

- 400 gr. penne
- 600 g de tomates
- 2 poivrons de différentes couleurs
- 3 piments forts
- 1 échalote
- 1 bouquet de persil plat
- Huile d'olive pour la cuisson
- 2 gousses d'ail

Procéder

- Plonger les tomates env. 30 secondes dans l'eau bouillante
- Enlever la peau, les couper en dés de 0,5 cm
- Couper les poivrons en deux et les épépiner. Les tailler dans la longueur en lanières d'env. 0,5 cm, puis en dés.
- Épépiner les piments et les tailler en fines lanières
- Éplucher l'échalote et la hacher.
- Laver le persil, l'éponger avec du papier absorbant et le hacher.

- Faire chauffer l'huile dans une casserole et y faire suer l'échalote. Éplucher l'ail et le presser dans la casserole.
- Ajouter les dés de tomate et de poivron les lanières de piment.
- Saler et poivrer. Porter à ébullition et laisser frémir env. 10 min à feu moyen.
- Faire cuire les penne al dente
- Les égoutter et les ajouter à la sauce.
- Mélanger et parsemer de persil.
- Les ajouter aux champignons.
- Faire sauter pour 1 minutes.
- Ajouter le persil

Variante :

- Faire tremper les champignons dans le vin
- Ajouter de la crème friche à la place du vin

Spaghettis estivaux

- 400 gr. spaghetti
- 3 ou 4 gousses d’ail
- 6 tomates fraîches et bien mûrs
- Huile extravergine d'olive
- Basilic frais 12 feuilles
- Piment
- Sel et poivre facultatif

Procéder

- Couper l'ail très fin
- Passer les tomates dans l'eau bouillante
- Peler et couper les tomates en petit morceau
- Ajouter l'huile, le basilic, piment, sel et poivre
- Laisser reposer pendant 2 heurs
- Ajouter les spaghetti al dente et servir

Conseils :

- Casser le basilic avec les doigts)

Spaghetti ail, huile et piment

Spaghetti Aglio, olio, peperoncino

- 400 gr Spaghetti
- 8 gousses d'ail,
- Piment
- Huile d'olive 1/2 verre

Procéder

- Faire cuire les spaghettis
- Enlever l'âme à l'ail
- Cuire l'ail et le piment
- Ajouter l'huile cru…
- Ajouter les spaghettis
- Tourner 2/3 fois
- Faire cuire les spaghettis
- Servir dans des plats chauds

Conseils :

- Faire cuire l'ail et le piment dans une cuillère d'huile,

- Ajouter l'huile « frais directement sur les spaghettis cuit

Spaghetti alla carbonara

- Spaghetti 400 gr.
- Guanciale (lard) frais 60 gr.
- Parmesan râpé 250 gr
- 4 jaunes œuf (1 par portion)
- Poivre du moulin (facultatif)

Procéder

- Réduire à des cubes le lard et bien les cuires
- Dans un bol mélanger le parmesan, les œufs
- Ajouter le lard refroidit
- Cuisinées les spaghetti al dente.
- Mélanger et faire revenir dans la casserole où vous avez cuit le lard (Enlever le gras)

Servir dans des plats très chaud !

Spaghetti au saumon fumé

Spaghetti au saumon fumé

- 400 gr Spaghetti
- 8 gousses d'ail,
- Piment
- Huile d'olive 1 où 2 CS

Procéder

- Faire cuire les spaghettis
- Enlever l'âme à l'ail
- Cuire l'ail et le piment
- Ajouter l'huile cru…
- Ajouter les spaghettis et tourner 2/3 fois
- Faire cuire les spaghettis
- Servir dans des plats chauds

Conseils :

- Faire cuire l'ail et le piment dans une cuillère d'huile,
- Ajouter l'huile « frais les spaghettis cuit

Variante: flambé au cognac

- Verser le cognac dans la poêle et chauffer,
- Enflammer délicatement (éloigner de la hotte et un couvercle à portée).
- Laisser la flamme éteindre d'elle-même pour parfumer le saumon.
- Parsemer de persil frais
- Ajuster poivre, et servir immédiatement.

Spaghetti alla Gualtiero Marchesi

Comme les spaghetti alla carbonara”

Ajoutez à la préparation 2 dl de crème

"J'en ai marre de manger des spaghettis frits"

dixit Gualtiero Marchesi

Il était un chef cuisinier italien, unanimement considéré comme le fondateur de la « nouvelle cuisine italienne » et souvent appelé « son pape ». En 1977, il ouvre son premier restaurant à Milan, Il Marchesino (maintenant appelé « Il Foyer alla Scala »), qui obtient en 1978 une étoile Michelin et devient en 1986 le premier chef en Italie à recevoir la reconnaissance des trois étoiles du guide. Il a rendu ses étoiles Michelin en 2008 pour protester contre le système de notation, qu'il jugeait trop rigide et limitatif pour la créativité des chefs. Il disait :
«Les étoiles sont pour les étudiants et non pas pour les maîtres!»

www.gualtieromarchesi.it

https://fr.wikipedia.org/wiki/Gualtiero_Marchesi

Les fettuccine Alfredo

- 400 g de fettuccine

  = Taglaitelle plus étroites (3 à 5 mm)

- 50 g de beurre
- 100 g de parmesan
- Sel et poivre
- Persil frais haché (facultatif)

Préparation :

- Les cuirs et les égouttez en réservant un peu d'eau de cuisson.
- Fondre le beurre à feu doux.
- Incorporer le parmesan hors du feu
- Ajoutez les fettuccine en remuant constamment
- Si elle est trop épaisse, ajoutez un peu d'eau de cuisson
- Poivrez et Servez du persil frais haché

Spaghetti alla papalina

Un plat de la cuisine romaine. Est une variante de la carbonara classique. La Papalina est utilisé pour désigner la calotte portée par le Pape. C’est cette petite coiffe blanche qu’il porte sur sa tête. Celle portée par les cardinaux est rouge.

- 400 gr spaghetti
- 1/2 oignon émincé
- 100 g de petits pois
- 3 jaunes d'œufs
- 100 gr de jambon cuit
- 100 gr de pecorino romano
- 2 dl crème fraiche
- Huile d'olive
- Poivre

Procéder

- Faite cuire les spaghettis
- Découper le jambon en lanières
- Ramollir les oignons finement hachés dans un peu d'huile au moins 5 minutes
- Ajoutez le jambon et cuisez encore 2 minutes
- Dans un bol, ajoutez la crème, les jaunes d'œufs et mélangez vigoureusement.
- Ajoutez le fromage râpé, les petit poids cuit à l'avances et mélangez à nouveau

- Mélanger les spaghettis égouttez directement dans le bol avec la sauce
- Les faire revenir quelques instants dans une casserole
- Poivré….

Spaghetti au gorgozola

- 400 gr spaghetti
- 350 gr gorgonzola
- 2 où 3 gousses d'ail sans l'âme
- 6 feuilles de sauge
- 1/2 dl crème fraiche
- 1 CS Huile d'olive
- 2 où 3 feuilles de laurier

Procédé

- Ajouter le laurier à l'eau de cuisson des pates
- Dans une poêle faire dorer les gousses d'ail e la sauge (attention à ne pas bruler !)
- Y ajouter la crème et chauffer à feu doux
- Ajouter le gorgonzola qui ne doit pas cuire…juste fondre
- Egoutter les spaghettis et les mélanger dans la poêle et servir

Spaghetti alla carrettiera

- Spaghetti 400 gr.
- Lard frais 60 gr.
- Saucisse fraîche 80 gr.
- Poivron 250 gr.
- Oignon 40 gr.
- Tomates 120 gr.
- Vin blanc
- Parmesan râpé (facultatif)
- Huile d'olive
- Sel, poivre noir

Procéder

- Hacher et faire revenir l'oignon
- Réduire à des cubes le Lard
- Affectées en julienne le poivron.
- Privées de la peau la saucisse.
- Cuire le Lard et la saucisse pour 5 min. env.
- Mouiller avec le vin.
- Ajouter le poivron.
- Versées les tomates
- Cuisinées pour 20 min. à flamme modérée.
- Cuisinées les spaghetti al dente.
- Égouttez-les et versez les dans la sauce et les faire sauter
- Ajouter le parmesan et le poivre noir moulu

Spaghetti alle vongole

(Aux palourdes)

- 400 gr spaghetti
- 1 kg vongole veraci = les plus grande !
- Ail
- Persil
- 3 CS huile d'olive
- Piment, poivre (facultatif)

Procéder

- Mettre les vongole dans un récipient avec de l'eau froide et du sel pendent deux heures, les tourner de temps en temps. (Elles élimineront le sable)
- Cuire les spaghettis dans l'eau salée
- Les égoutter lorsqu'ils sont «al dente ».
- Dans de l'huile faire revenir l'ail
- Lorsque l'ail est prêt vous unissez les vongole

- Laisser cuire brièvement et faire réduire le liquide.
- Enlever la coque
- Verser les spaghettis dans une casserole avec les vongole et les cuire encore quelques secondes en mélangeant avec soin
- Ajouter le poivre, le piment le persil hacher

- Conseils :
- Choisir les vongole « veraci » les grosses !
- Ajouter aussi un demi verre de vin blanc sec

Pâtes à la « Barzanella »

Un plat typique de la tradition napolitaine. L'histoire raconte que le 22 août 1935, le prince Vittorio Emanuele III, se rendit à la ville de Gragnano pour réconforter les citoyens touchés par une inondation. Le roi eut l'honneur de goûter un plat simple mais néanmoins important :
Les « fusilli alla Barzanella ».

- 2 gousses d'ail
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 6 tomates fraîches (San Marzano)
- Origan,
- 400 gr de pâtes (spaghetti, fusilli, penne)

Procéder

- Préparez les pâtes comme d'habitude,
- Placez une casserole sur la cuisinière
- Ajouter l'huile, l'ail nettoyés le faire dorer
- Ajoutez les tomates hachées et les cuire à feu doux.
- En fin de cuisson, ajoutez l’origan.
- La tomate doit sécher lentement, mais il convient de la suivre pour l'empêcher de brûler.

- Avec une fourchette écrasez-les pour libérer l'eau.
- Egouttez les pâtes
- Ajoutez-les à la sauce et les mélanger

https://fr.wikipedia.org/wiki/Gragnano

Plat principales

Haricots all’uccelletto

Fagioli all'uccelletto

L'origine du nom de ce plat typiquement florentin sont 2. Pour le premier, le nom dérive du fait que les arômes utilisés en particulier la sauge, sont les mêmes que ceux utilisés pour préparer les petits oiseaux à la broche, toujours de tradition toscane. Selon d'autres, le nom fait référence à la similitude de goût, toujours donnée par la sauge, que ces haricots qui accompagnent les oiseaux en période de chasse. Quelqu'un, d'autre part, pense que le nom pourrait dériver d'une parodie de ce pauvre plat, peut-être autrefois appelé "haricots échappés au petit oiseau".

- Haricots blancs secs 300 g
- Purée de tomates 200 g
- Huile d'olive
- 1 gousse d'ail
- Sauge fraiche et romarin, sel et poivre
- Pain grillé chaud

Procédé

- Mettez les haricots dans un bol, couvrez-les d'eau froide et laissez-les tremper toute la nuit
- Cuire les haricots avec leur liquide à feu doux pendant au moins 50 minutes
- Les écumer de temps en temps.
- Les égouttez et gardez le liquide de cuisson
- Faite revenir quelques minutes un file d’huile et ajouter l'ail, la sauge et le romarin
- Ajouter le concentré de tomates et laisser réduire quelques minutes
- Versez les haricots avec le liquide de cuisson des haricots que vous aviez mis de côté

- Cuire une dizaine de minutes avec le couvercle pour que le tout soit parfumé.
- Si nécessaire, ajouter de l'eau.
- Cuire jusqu'à cuisson à feu moyen
- Vos haricots «all'uccelletto» sont prêts à être servis avec du pain grillé chaud

Variante

- Ajouter des saucisses fraîches, entières ou émiettées, au début puis poursuivre la cuisson
- Accompagner ce plat avec des saucisses cuitent séparément

Rostin négaa

rôti noyé

Le «rostin négaa», ou «arrosto annegato» en italien est un plat traditionnel de la cuisine milanaise. Il s'agit de morceaux de veau (nodino… côtelettes) cuits lentement dans du vin blanc et du bouillon, ce qui rend la viande particulièrement tendre et savoureuse. Le nom "rostin négaa" signifie littéralement "rôti noyé" en dialecte milanais, en référence à la cuisson de la viande dans une grande quantité de liquide. C'est un excellent exemple de la cuisine de la région de Milan. Si vous aimez les plats mijotés, c'est une recette à essayer.

- 4 morceaux de veau avec os (environ 1 kg)
- 180 g de lardons
- 200 g de farine
- 80 g de beurre
- 150 ml de vin blanc
- 400 ml de bouillon de viande
- 1 branche de romarin

Préparation

- Enlevez les parties grasses et blanches.
- Faites des incisions sur les parties dures pour éviter qu'elles ne se recroquevillent pendant la cuisson.
- Faites fondre le beurre avec les lardons et le romarin pendant quelques minutes.
- Passez la viande dans la farine
- Les dorer dans la poêle de chaque côté. Assaisonnez avec du sel et du poivre.
- Déglacer avec le vin blanc et laissez évaporer.

- Ajoutez le bouillon de viande
- Couvrez et laissez cuire à feu doux pendant environ 45 minutes.
- Si nécessaire, réduire la sauce pour qu'elle épaississe.
- Ajustez l'assaisonnement.

Parmigiana di zucchine

Courgette au four

- 4 où 6 courgettes
- 6 tranches de jambon cuit
- Huile d’olive
- Parmesan râpé
- 2 mozzarellas
- Basilic

Procéder

- Couper en fine tranches les courgettes Idéalement à l'aide d'une mandoline
- Organiser les courgettes sur une plaques avec du papier pour four.
- Les saupoudrer du sel environ 30 minutes pour perdre l'eau
- Les essuyer
- Dans un récipient pour four ranger les courgettes
- Soupoudrer de parmesan

- Une couche de courgettes
- Le jambon en tranche sans gras
- Une couche de courgette
- Et ainsi de suite
- Dans le four 15 minutes à 200 degrés

Parmigiana di melanzane

Aubergines au four

- 5 où 6 aubergines
- 500 g de tomates mûres (Ou sauce tomate)
- Huile d'olive
- Parmesan râpé
- 3 mozzarellas
- 1 oignons, ail, basilic

Procéder

- Éplucher les aubergines
- Les couper en tranches de 1.5 cm sur la longueur
- Les ranger sur un plat, saupoudrer de sel pour qu'elles perdent l'eau
- Préparer une sauce avec l'huile, l'ail, les oignons et les tomates
- Laver où peler et sécher les tranches d'aubergine
- Les passer en poêle
- Les dorés des deux parties, en les disposant ensuite sur papier de cuisine pour enlever l'huile
- Ranger dans un récipient pour four une couche d'aubergines, la sauce tomate, et ainsi de suite

- Terminer avec du parmesan
- Mettre au four préchauffé à 180-200 degrés pour 20-30 minutes.
- Je ne fais pas cuire la mozzarella !
- Le cas contraire préparez-vous à manger la
- Gomme ! Juste l'ajouter à la fin de la cuisson
-

I rösti

Les röstis sont des galettes de pommes de terre typiquement suisse… mais tellement bon…

- 1,2 Kg de pommes de terre à chair ferme
- Sel
- 4 CS huile
- 1 CS de beurre

Procéder :

- Peler les pommes de terre, passer à la râpe à röstis
- Bien les rincer sous l'eau froide (pour enlever l'amidon)
- Les égoutter et les sécher
- Parsemer de sel
- Chauffer l'huile dans une poêle antiadhésive.
- Ajouter les pommes de terre
- Saisir env. 5 min en retournant de temps en temps.
- Façonner une galette avec une spatule, ne plus remuer.
- Poursuivre la cuisson env. 15 min à découvert sur feu moyen.
- Poser une assiette plate sur la poêle,

- Renverser les röstis sur l'assiette.
- Mettre un peu de beurre dans la poêle,
- Y faire glisser les röstis, poursuivre la cuisson env. 15 min.

Variante à la bernoise :

- Faire revenir 1 oignon haché dans l'huile*
- Faire rissoler doucement 100 g de lardons
- Ajouter les pommes de terre et poursuivre comme décrit

Gratin de patates

- 1 kg pommes de terre épluchées :
- 0,3 dl de lait entier (Matière grasse 3.8%)
- 0,4 litre de crème entière
- Beurre ou huile d'olive
- Sel,
- Facultatif noix muscade
- Ail

Procéder

- Eplucher l'ail, retirer le germe et l'écraser
- Eplucher les pommes de terre. Avec une mandoline, les tailler en tranches de 2 mm d'épaisseur.
- Graisser un grand plat à gratin avec le beurre ou l'huile, répartir dans le plat les pommes de terre, ajouter la liaison assaisonner avec le sel et ajouter la gousse d'ail (facultatif)

- Cuire 60 minutes* sans préchauffer le four à 180 dégrées, éteindre le four et sortir environ 30 minutes après. *Selon la hauteur des patates.

- Lorsque le dessus est bien doré, le gratin est prêt.

- Eteindre le four et laisser reposer le gratin un quart d'heure avant de déguster.

Conseils

- La couche de pommes de terre ne devrait pas dépasser les 3 cm.

- Utilisez des pommes de terre farineuse (Bintje)

Pitta di patate :

Plat de patates du Salento

- 1,1 kg de pommes de terre farineuse
- 400 gr d'oignons jaunes
- 400 gr de pulpe de tomates
- 180 gr d'olives dénoyautées
- 150 gr de talon de jambon,
- 200 gr de pecorino râpé ou parmesan
- 2 œufs
- 1 touffe de mente
- 3 CS de câpres au vinaigre
- 3 CS de chapelure
- 1 branche de romarin frais où origan
- 20 g anchois
- Huile d'olive, sel, poivre du moulin

Procéder

- Lavez et pelez les pommes de terre
- Quand elles sont cuites, ôtez l'eau de cuisson puis écrasez-les avec une fourchette encore chaude.
- Ajoutez les œufs entiers, le fromage râpé, sel, poivre
- Mélangez bien et réservez.
- Pelez et émincez les oignons.
- Chauffer les oignons pendant 15 de minutes dans l'huile d'olive.
- Ajoutez la pulpe de tomate, romarin, basilic, sel
- Laissez compoter à feu doux pendant environ 30 minutes.
- Coupez le talon de jambon en petits dés, rincez les câpres, hachez les olives et ajoutez à la compotée d'oignons.

- Préchauffez le four à 180°C.
- Huilez un moule à gratin,
- Saupoudrez de chapelure puis tournez-le dans tous les sens afin de le chemiser uniformément
- Recouvrez le fond du plat de la moitié de la purée de pommes de terre en tassant bien.
- Versez la compotée d'oignons en lissant bien la surface
- Recouvrez de la purée de pommes de terre restante.
- A l'aide d'une fourchette, striez la surface. Saupoudrez de la chapelure restante

- Enfournez pendant 25 minutes à 180 degrés.
- A la sortie du four saupoudrer avec la mente finement hachée
- Servir chaud, tiède ou froid, je vous le conseille tiède.

Gratin d'endives à l'orange

- 8 endives
- 300 g fromage à raclette coupé en tranche de 2 mm
- 4 tranches de lard
- Persil finement haché
- 2 oranges
- Facultatif : poivre et noix muscade, ail

Procéder

- Cuire les tranches de lard « croustillante »
- Coper les endives en 3 par leur longueur
- Les cuire dans du beurre 7 minutes par coté
- Déglacer au jus d'orange
- Les placer dans un pyrex
- Ajouter le fromage en couche endives/fromages
- Mettre au four à 200 degrés pour 10 min.
- Servir avec les lardons et saupoudrer avec le persil

Tiella di Gaeta

C’est un gâteau salé très savoureux qui vient de la tradition gastronomique de la cuisine du Lazio. Le nom de cette assiette vient probablement du nom de la poêle où elle était préparée. Un plat unique, composé de deux disques de pâtes farcies de poisson et de légumes. À manger tiède mais aussi froide, selon la tradition, et servi en quartiers.

Garniture :

- 1/2 kg de poisson (poulpe, calamars)
- 300 g de petits morceaux de tomates
- 150 g d'olives (de Gaeta) dénoyauté
- 2 gousses d'ail hachées
- Huile d'olive, Sel, piment et persil haché
- 400 gr pates à focaccia (voir ci-dessus)

Procéder

- Divisez la pâte en deux parties et formez 2 disques

- Placez un disque (max 1 cm d'épaisseur) sur le fond d'un moule de cuisson, pas oublié le papier à four

- Versez le remplissage et couvrez-le avec le deuxième disque

- Bien fermez le bord du bout des doigts
- Avec une fourchette, percez des trous sur la surface et badigeonner d'huile d'olive

- Cuire à 180° pour 30/35 minutes

La treccia

(Tresse au beurre)

- 500 g farine à tresse
- 20 g levure fraîche
- 3 dl lait
- 10 gr. Sel, 10 gr. sucre
- 50 gr beurre ramolli
- 1 jaune d'œuf pour dorer

Procéder

- Faire dissoudre la levure dans du lait tiède
- Ajouter ensuite tous les ingrédients, bien les mélanger
- Malaxer le tout intensivement (à la main ou avec un robot) jusqu'à obtenir une pâte souple
- Couvrir la pâte dans le saladier avec la serviette, la mettre dans un endroit chaud et la laisser reposer pendant 1 heure.

- Partager la pâte en trois parts égales, faire une tresse et la laisser reposer sur la plaque de four 40 minutes supplémentaires

- Dorer au jaune d'œuf

- Préchauffé le four à 230°C cuire 15 minutes

Escalope valdôtaine

- 4 côtes de porc avec l'os
- 4 tranches de fromage fontine
- Carottes
- 1 oignons
- 1 verre de vin blanc
- Sel, poivre
- Huile d'olive

Procéder

Faire une poche d'ouverture dans chaque côté

- Passer les côtes dans la farine et les rissoler
- Couper en rondelles les carottes, et les oignons
- À mi-cuisson ajouter le carotte vin blanc,
- À l'intérieur de l’ouverture, ajouter 1 tranche de fontine et cuire 15 min à 200 degrés

Poulet au citron avec marinade

Pollo al limone marinato

- 800 gr de blancs de poulet (ou cuisses désossées)
- 2 citrons (jus et zeste)
- 2 gousses d'ail
- 1 branche de romarin
- 1 branche de thym
- 2 feuilles de laurier
- Huile d'olive

Pour la marinade :

- Le jus de 2 citrons
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à soupe de miel (facultatif)
- 1 cs de moutarde douce
- 1 pincée de piment (facultatif)

Procéder

- Mélanger tous les ingrédients de la marinade dans un bol.
- Déposer les morceaux de poulet dans un plat, verser la marinade dessus, couvrir et laisser mariner au réfrigérateur pendant 3 heures minimum (maximum 12 heures)
- Faire chauffer un peu d'huile d'olive dans une poêle.
- Faire revenir le poulet mariné à feu moyen jusqu'à ce qu'il soit bien doré.
- Ajouter l'ail, le romarin et le thym pendant la cuisson.
- Verser le reste de la marinade, couvrir et laisser mijoter 15-20 minutes à feu doux.
- Servir chaud, accompagné de riz, pommes de terre vapeur ou légumes grillés.

Poulet à l’orange avec marinade

Pollo all’arancio marinato

- 800 gr de blancs de poulet (ou cuisses désossées)
- 2 oranges (jus et zeste)
- 2 gousses d'ail
- 1 branche de romarin
- 1 branche de thym
- 3 feuilles de laurier
- Huile d'olive

Pour la marinade :

- Le jus de 2 oranges
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à soupe de miel (facultatif)
- 1 cuillère à soupe de moutarde douce
- 1 pincée de piment (facultatif)

Procéder

- Mélanger tous les ingrédients de la marinade dans un bol.
- Déposer les morceaux de poulet dans un plat, verser la marinade dessus, couvrir et laisser mariner au réfrigérateur pendant 6 heures minimum (maximum 24 heuress).
- Faire chauffer un peu d'huile d'olive dans une poêle.
- Faire revenir le poulet mariné à feu moyen jusqu'à ce qu'il soit bien doré.
- Ajouter l'ail, le romarin et le thym pendant la cuisson.

- Verser le reste de la marinade, couvrir et laisser mijoter 15-20 minutes à feu doux.
- Servir chaud, accompagné de riz, pommes de terre vapeur ou légumes sautés.

Le «peposo»

Le peposo est un ragoût de bœuf originaire de Toscane. Sur le chantier du dôme de la cathédrale Santa Maria del Fiore, qui nécessita la fabrication de 4 millions de briques, l'architecte Filippo Brunelleschi (1377 - 1446) autorisa la préparation de ce plat. Pour couvrir l'odeur de viande pas toujours très fraîche, une généreuse dose de vin rouge et de grains de poivre, à la puissance aromatique et aux propriétés antiseptiques, était ajoutée.

Les grains de poivre, considérés à l'époque comme une épice précieuse, n'étaient pas concassés car on s'en resservait pour plusieurs cuissons. La longue cuisson aurait attendri et aromatisé même les viandes les plus coriaces, dégustées servies sur d'épaisses tranches de pain qui s'imbibaient de sauce

- 1 kg de gîte ou de tendron de bœuf
- 3 gousses d'ail
- 2 cuillères à soupe de poivre en grains
- 1/2 bouteille de vin rouge tannique (chianti)
- Sel
- Quelques tranches de pain grillé

- Préparation :
- Dorer la viande coupée en dés dans l'huile d'olive avec les gousses d'ail pelées
- Ajouter le sachet de grains de poivre et le vin rouge.
- Portez à ébullition et réduisez le feu pour mijoter pendant environ 3 hures.
- Vérifiez la tendreté de la viande qui doit être fondante et s'effilocher facilement.
- Ajoutant du sel si nécessaire
- Servez le peposo bien chaud, accompagné de polenta et le pain grillé.

- A l’époque la tomate n’était pas encore connue ! rien n’empêche de l’ajouter
- Bon appétit

Saltimbocca à la romaine

- 600 g de tranche de veau
- Une pincée de sel, poivre (facultatif)
- Sauge 16 feuilles
- Beurre, Sel
- Demi verre de Marsala

Procéder

- Pincer avec une feuille de sauge et du jambon cru

- Cuire dans la marmite bien chaude avec le beurre +/- 1 minute de chaque coté

- Mettre tout le Marsala et faire réduire

Conseils

- Verser la sauce, bien chaude, seulement après avoir enlevé la viande du feu • De l'huile à la place du beurre

- S'il y a des parties grasses, coupez-les légèrement aux bords

- Ajouter un peu de farine pour épaissir

Un peu d'histoire…(où légende?)

Difficile définir les vraies origines de cette recette. Pellegrino Artusi l'a décrit depuis la fin des 800. Il l'avait goûté dans la trattoria romaine "les Venete" et semble que de toute façon elle était passée comme authentifie plat romain au moins dans une autre trattoria historique de la Capitale.

https://fr.wikipedia.org/wiki/Pellegrino_Artusi

Manzo brasato

(Bœuf braisé)

Pour 6 personnes

- 1,5 kg d'épaule de bœuf
- 200 g Lard frais
- 200 g Carottes,
- 200 g oignons
- 100 g Céleri en branche
- 1 Tête d'ail
- 2-3 Litres de vin
  (Merlot rouge où Barolo)

- 5-6 Feuilles de laurier,
- 6-7 Clou de girofle
- 800 g Tomates (où pelati)
- 60 g Bolets séchés
- 200 g Beurre, sel et poivre en grains

Préparation

- Larder la viande avec le lard frais et l'ail.
- Déposer dans une bassine
- Ajouter les légumes cubes, les épices et le vin
- Laisser mariner pour 2-3 jours couvert au frai
- Enlever la viande de la marinade et l'essuyer
- Enfariner la viande
- La rôtir sur tous les côtés dans l'huile chaude.
- Dans une autre casserole bouillir vin et épices.

- A part dorer légumes marinés et tomates
- Laisser cuire encore un peu.
- Ajouter le vin bouilli filtré.
- Tout cuire ensemble pour 1 et 1/2 heure
- Assaisonner le fond de cuisson
- Lier avec le beurre.

Piccata au marsala

(Tranche de veau au marsala)

Le marsala est un vin produit dans la région de la ville italienne de Marsala en Sicile. Vin muté en sec ou en vin de liqueur. Les raisins sont récoltés en pleine maturité puis exposés au soleil pendant un ou deux jours pour concentrer le sucre.

- 600 g de tranche de veau
- Une pincée de sel

Sauce

- 20 g de beurre
- 2 dl de Marsala (facultatif)

Procéder

- Pincer avec une feuille de sauge et du jambon cru

- Cuire bien chaud pour 2/3 min au beurre Dans la marmite utilisée ajouter le Marsala

- Assaisonner et laisser épaissir

Conseils

- Enlever la viande du feu
- Verser la sauce, bien chaude,
- Qui n'a pas une poêle téflon ajoute l’huile
- S'il y a des parties grasses, coupez-les légèrement aux bords
- Ajouter un peu de farine pour épaissir

Marinade de poisson

Pesce in carpione

- 500 gr. de filet de poissons (Carpe, rouget, truite)
- Farine
- 2 ou 3 gousses d'ail
- Persil,
- Quelques feuilles de sauge
- 1 oignon
- 2 1/2 tasses de vinaigre ;
- Huile selon les besoins ; sel

Procéder :

- Nettoyer, laver et sécher le poisson
- Le passer dans la farine
- Frire dans une casserole à l'huile chaude
- Bien cuit le déposer sur du papier absorbant
- Couper le filet en fines lanières,
- Tailler les lanières en tout petits dés
- Le placer dans un terrine
- Frire l'oignon et l'ail haché finement

- Retirer de la chaleur ajouter le persil, la sauge
- Ajouter le vinaigre et une pincée de sel.
- Chauffez pour réduire à un quart le volume
- Versez tiède sur le poisson
- Couvrir, laisser infuser pendant au moins 24 h
- Servir froid en entrée

Poisson en croute de sel

Pesce in crosta di sale

- 1 kg poisson (dorade, bar)
- 1 kg de sels gros
- Persil, romarin
- Sel, poivre, ail
- Cuisson 40 min. pour 1 kg de poisson à 180

Procéder :

- Nettoyés le poisson, le sécher avec du papier
- Sur la plaque du four une feuille d'aluminium.
- Formées une première couche de sels
- Y poser le poisson,

- Versez le reste du sel et fermez bien
- Mettre au four, jusqu’à cuisson terminé,
- Enlevez l'enveloppe de sels
- Préparées le poisson
- Garnir avec des pommes de terre

Moscardini alla luciana

Ils tirent leur nom du quartier de Santa Lucia à Naples, autrefois peuplé de pêcheurs appelés "Luciani". Ces pêcheurs étaient spécialisés dans la capture de poulpes grâce à une méthode ingénieuse : ils immergeaient des amphores au fond de la mer, où les poulpes se réfugiaient, croyant y trouver un abri.

- 800 g de moscardini (petits poulpes)
- 250 g de tomates fraîches (type Piccadilly ou cerises)
- 2 gousses d'ail
- 1 petit piment rouge
- 100 ml de vin blanc sec
- 1 c. à soupe de câpres au sel (dessalées)
- 1 poignée d'olives noires (type Gaeta, dénoyautées)
- Persil frais haché
- Huile d'olive extra vierge
- Sel et poivre

Nettoyage des moscardini

- Videz la tête, retirez le bec au centre des tentacules et rincez soigneusement.

Préparation de la sauce

- Faites revenir l'ail et le piment dans l'huile d'olive à feu doux.
- Ajoutez les moscardini et faites-les dorer jusqu'à ce qu'ils deviennent rosés.
- Incorporez les tomates coupées en deux, la moitié du persil, puis déglacez avec le vin blanc.
- Laissez évaporer l'alcool
- Faites mijoter à feu doux pendant environ 30 minutes.

Finition

- Ajoutez les câpres et les olives, poivrez.
- Poursuivez la cuisson encore 5 à 10 minutes jusqu'à ce que la sauce soit bien réduite.

Service

- Servez chaud avec du pain grillé et un filet d'huile d'olive. Parsemez du persil frais pour la touche finale.

Brandacujon alla ligure

Origine du nom "Brandacujon"

- "Branda" vient du verbe provençal *brandar*, qui signifie "secouer".
- "Cujon" est un mot du dialecte ligure, utilisé de manière moqueuse pour désigner le "simplet" ou le "niais". Selon la tradition, c'est le "cujon" de la maison qui était chargé de secouer la marmite un travail simple, mais essentiel. Une autre version plus espiègle raconte que l'homme, assis, secouait la casserole posée entre ses jambes… d'où le clin d'œil anatomique dans le nom !

- 600 g de morue dessalée
- 300 g de pommes de terre
- 1 gousse d'ail
- 15 g de persil frais
- 1 Dl d'huile d'olive extra vierge
- Zeste de citron (selon goût)
- Sel et poivre blanc

Cuisson

- Faites cuire la morue et les pommes de terre dans de l'eau salée pendant 30 à 40 min.
- Égouttez, retirez la peau et les arêtes de la morue, puis effilochez-la.
- Écrasez les pommes de terre grossièrement.

Assemblage

- Dans une casserole, faites revenir l'ail dans l'huile d'olive.
- Ajoutez la morue et les pommes de terre.
- Incorporez le persil haché, le zeste de citron, le sel et le poivre.

Brandade

- Couvrez la casserole et secouez-la vigoureusement sans mélanger à la cuillère c'est le geste traditionnel appelé "brandare".

Gâteau au fromage

- 2 dL crème entière
- 2 dL lait entier
- 2 jaunes + 4 œufs entiers
- 800 g fromage râpé (Gruyère, Raclette, Bitto)
- 1 pâte brisée ou feuilletée
- Légumes secs ou billes de cuisson

Selons vos gouts ajoutez:

- 100 g de lardons cuits et égouttés où
- 150 g d'épinards cuits
- 100 g saumon
- Poignée de fin herbes (Persil, basilique…)
- 6-8 asperges vertes blanchies
- 100 de courgettes cuite
- 30 gr. ognon coupé fin et cuit

Procéder

Pré-cuisson de la pâte :

- Préchauffer le four à 175°C.
- Étaler la pâte dans un moule beurré
- Piquer à la fourchette
- Recouvrir billes où légumes secs
- Cuire 25 min, retirer les poids, laisser tiédir

Préparation de l'appareil remplissage

- Battre les œufs + les jaunes.
- Ajouter crème, lait, fromage
- Répartir les lardons, épinards, saumon, asperges.
- Verser l'appareil.

Cuisson finale :

- Cuire 30-35 min à 175°C, jusqu'il soit doré.

Les sauces

La besciamella (la béchamel)

Ingrédients :

- 50 g de beurre
- 50 g de farine
- 500 ml de lait (froid !)
- Sel, Poivre
- Muscade (facultatif)

Instructions :

- Faite fondre le beurre dans une casserole à feu moyen jusqu'à ce qu'il devienne liquide.
- Ajoutez la farine dans le beurre fondu et mélangez continuellement à l'aide d'un fouet pour former un mélange homogène, appelé roux.
- Faites cuire le roux pendant environ 2 à 3 minutes, en remuant constamment

- Versez le lait progressivement et lentement
- Poursuivez la cuisson à feu moyen, en remuant jusqu'à à la consistance désirée. 10/15 minutes.
- Si elle devient trop épaisse, ajouter du lait.
- La consistance désirée atteinte, assaisonnez et remuer encore 1 à 2 minutes
- N'oubliez pas que la béchamel a tendance à épaissir en refroidissant, donc si nécessaire, vous pouvez ajouter un peu de lait chaud pour lui redonner sa consistance crémeuse avant de l'utiliser.

La bolognese

- 1,2 Kg viande hachée
- (1/3 bœuf, 1/3 veau, 1/3 cochon
- 1 oignon,
- 1 carotte,
- 1 selle riz finement hachées
- 250 gr tomate (aussi en boite)
- Huile d'olive 2 cuillère,
- Sels, poivre, piment facultatif
- 1 verre de vin rouge
- Bouillon selon gout

Procéder

- Mettez dans une casserole l'huile
- Faire revenir doré l'oignon
- Ajouter la carotte, le selle riz et la viande
- Une fois bien dorés verser le vin rouge
- Laissez-les évaporer
- Verser les tomates et réduire
- Verser le bouillon et laisser cuire doucement
- Cuire environ 2 heures doucement
- Corriger avec poivre et sels, piment
- A la place du bouillon utiliser du lait
- Servir avec du parmesan râpé (facultatif !)

Aux champignons

- 150 champignons (bolets secs).
- 1 échalote
- Vin rouge
- Huile d'olive
- Sel et persil haché
- Piment facultatif

Procéder

- Laisser tremper les champignons.
- Épluché l'ail e le faire revenir à l'huile
- Ajouter les champignons.
- Mouiller avec en peu de vin champignons.
- Cuisinées pour autres huit minutes.

Pesto à la Génoise

Pesto alla genovese

Il est normalement utilisé dans les entrées, comme les gnocchis de pommes de terre, surtout les pâtes. Ce mot rappelle le verbe italien « pestare » = taper. Est une sauce qui se compose de basilic, d'ail et de fromage. « Tapé » ensemble dans un mortier, puis liée avec de l'huile d'olive et de l'eau de cuisson.

- Basilic frais 60 feuilles, feuille petite (Ligure)
- Ail 2 quartiers
- ½ verre Huile extravergine d'olive
- Pecorino râpé 40 gr.
- Parmesan 40 gr
- Pignons 20 gr.
- Sel et poivre
- 2 patates couper en cubes d’environ 1 cm
- 6 haricots vert

Procéder

- « Pestare » = écraser tous les ingrédients sauf les pignons ! Si vous utilisez le mixer ajouter de l"eau (2 où 3 CS)
- Mélanger avec l'huile afin d'obtenir une sauce
- Ajouter les pignons entiers
- Mettre de côté
- Cuire les pâtes avec les patates et les haricots
- Egoutter et ajouter le « pesto »

Conseils :

- Jamais ! faire cuire le pesto !

- Ajouter un peu d'eau de cuisson si trop sec

Variante

- Utiliser les feuilles de cèleri au lieu du basilic

Sauce à la mente

- 1 bouquet de menthe
- 1 pincée de sel
- 2 cuillères(s) à soupe de vinaigre de vin blanc
- Sel,
- Sucre
- Poivre

Procédé

- Hachez les feuilles de menthe dans un bol,
- Ajoutez 1 pincée de sel et de sucre
- Ajoutez 2 c. à soupe de vinaigre
- Salez, poivrez.
- Mélanger
- Servez avec un rôti, où viande grillée.

Les deserts

Pain d’épices «Panpepato»

Le panpepato, est un gâteau italien. Les ingrédients varient en fonction de la zone de production et comprennent généralement des amandes, des noisettes, des pignons, du poivre, de la cannelle, de la noix muscade, des oranges et des cédrats confits, des raisins secs, le tout mélangé avec ou sans cacao, chocolat, farine Le gâteau est ensuite cuit au four. Il est généralement consommé comme dessert de Noël.

Le panpepato de Siena remonte à la période médiévale. Dans les années 1800, en l'honneur de la reine Marguerite de Savoie, un nouveau type de panforte, ou pampepato, a été fabriqué, recouvert de sucre glace, qui a reçu le nom de Panforte Margherita. L'origine du pampepato de Ferrare remonte à la tradition des «pani arricchiti» (= pains riches) à l'époque de Noël. Le pampepato a été reconnu comme un produit traditionnel par les régions d'Ombrie, de Toscane et d'Émilie-Romagne et inscrit sur la liste spéciale du ministère des politiques agricoles et alimentaires

Procéder

- 500 g de farine
- ½ CS poudre à lever
- 500 g de sucre brun
- 2 CS Cacao
- 2 CS. épices x pain d'épices
- ½ litre de lait
- 4 CS d'huile

Glaçage

- 3 c s. sucre glace –
- Lus de citron et eau (max. 1 dl de liquide)

Procédé

- Tamiser la farine
- Ajouter les ingrédients et mélanger le tout avec le lait et l'huile jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse.
- Cuire 20-25 min. à 200 C dans le four chaud

Il se garde une semaine, enveloppé dans du papier d'aluminium.

Panna cotta

- 400 ml de crème
- 200 ml lait
- 100 gr de sucre
- 10 gr de gélatine
- 1/3 queue de vanille

Procéder

- Dénouer sucre, vanille et crème à feu modéré
- Assouplir pour 5 min. la gélatine dans un peu d'eau fraîche

- Ajouter à la crème le lait la gélatine bien égouttée

- Verser le tout dans une forme
- Laisser reposer au frigo au moins 12 heures
- Servir avec sauce de fruits

Pommes au vin blanc

- 4 pommes golden
- 100 g de sucre
- 5 dl de vin blanc
- 1 citron
- 80 g de confiture pour la garniture

Procéder

- Peler les pommes e laisser le pédoncule,
- Les couper à moitié et les nettoyer,
- Mélanger 100 g d e sucre, 5 dl de vin blanc, le jus du citron
- Et porter à ébouillions. Ajouter les pommes e les laisser cuire pendant 10 minute.
- Laisser refroidir dans le sirop

Cassata sicilien

Cassata sicilienne

8 portions

- 4 œufs.
- 200 g sucre
- 2 dl de crème
- 50 g candit
- 50 g torrone (= nougat)
- 50 g chocolat (noir)
- 50 g Ricotta
- 50 g pistache

Procéder

- Fouetter la crème
- Monter à neige :

  Les jaunes d'œuf avec le sucre.

  Les blancs d'œufs
- Casser le pistache le torrone et ajouter les candit et le chocolat casser et mélanger avec la ricotta
- Ajouter les autres ingrédients un à la fois e mélanger doucement
- Dans un bol rectangulaire (pour cake) mettre la feuille de plastique
- Ajouter la masse et laisser quelque heure au congélateur

La torta da Bizzarun

Gâteau de pain de Bizzarone

8 portions C'est tellement bon…

https://fr.wikipedia.org/wiki/Bizzarone

Ingrédients :

- 1 1/2 l de lait,
- 500 gr de pain sec
- 2 œufs entiers,
- 200 gr de sucre,
- 100 gr de cacao
- 100 gr de pignons
- 150 gr de fruits confits mélangés
- 150 / 200 gr raisin sec
- Zestes de 1 citron râpé
- 100 gr. beurre fondu

Procéder

- Mettre le pain, le raisin sec dans le lait,
- Le laisser tremper pour une nuit au frigo
- Ajouter les œufs, l'écorce de citron, le sucre,

  le beurre fondu, les pignons, et les fruit confis,
- Mélanger en ajoutant, lentement le cacao
- Beurrer un récipient à four où du papier à four
- Y verser le mélanger
- Mettre dans le four, préchauffé à 180-200 degrés pour une durée d'environ 40 à 60 minutes selon la hauteur

Variantes :

- Ajouter des « Amaretti » hacher,
- Une pointe de couteau de vanille
- Manger la « torta di pane » le jour après

Tiramisu

8 portions

- 2 paquets pièces biscuits à la cuillère
- 6 cafés « espresso »
- 6 œufs
- 100 gr de sucre
- 5 dl de crème
- 500 gr de mascarpone
- 50 gr de cacao en poudre
- 6 CS marsala (Porto où Amaretto)
- 4 feuilles de gélatine

Procéder

- Mettre moitié des biscuits sur un plat et les tremper avec le café.

- Séparer en deux bols les jaunes des blancs.
- Monter les jaunes, le sucre jusqu'à obtenir une masse volumineuse.

- Unir le mascarpone, les blancs montés à neige et la crème fouetté.

- Mélange et ajouter 3 CS de marsala

- Ajouter la gélatine
- Recouvrir les biscuits avec 1/2 de la crème obtenue.

- Continuer avec une couche de biscuit une couche de crème

- Mettre au réfrigérateur
- Avant de servir saupoudrer avec le cacao.

Conseils

- Utiliser des œufs frais Bio où stérilisés
- Pour monter les blancs rapidement : ajouter une pincée de sels
- Manger rapidement et tenir au frigo !
- Faire revenir les feuilles de gélatine dans de l'eau froide et ensuite dénuer dans un peu d'eau bouillante

Gelati ! Les glaces !

Base pour parfums tel que chocolat,
vanille, fruits, noix,

- 2 œufs entiers
- 250 gr. de crème fraîche
- 250 CC. de lait
- 50 gr. de sucre
- « Parfum » : +/- 80 gr de….

Procédé

- Faire fondre le parfum dans le lait
- Ajouter le reste du lait et porter à ébullition
- Laisser refroidir
- Séparément travailler les œufs, sucre et sel
- Cuire et remuer à feu lent pour 3 minute
- Enlever du feu, laisser refroidir
- Ajouter la crème

Conseil

- Suivre le mode d'emploi de la machine
- Attention à la fraîcheur des œufs
- Le sucre peut être augmentée ou diminué selon les goûts

- Une fois dans la machine pas rajouter du sucre !

- A la place de la crème le lait et vice versa

Sorbet

Base pour les parfums aux fruits (6 portions)

- 250g. d'eau
- 100 g. de sucre
- Du jus de citron (facultatif)
- +/- 250 gr de fruits

Procéder

- Nettoyer les fruits
- Les passer au mixer
- Ajouter le citron et mélanger
- Ajouter les fruits
- Suivre le mode d'emploi de la machine

Sorbet au citron

- 6 citrons bio
- 2,5 dl de jus de citron
- 2 dl d’eau
- 150 gr de sucre
- 1 blanc d'œuf
- Menthe fraiche pour garnir

Procédé

- Laver les citrons, couper les zestes, presser
- Dans une casserole verser l’eau, sucre et zestes
- Mélanger à feu doux jusqu’à fondre le sucre
- Laisser refroidir et filtrer, ajouter le jus de citron
- Fouetter le blanc d'œuf jusqu'à ce qu'il soit ferme
- Mettre dans la machine à glaces
- Servir et garnir avec des feuilles de menthe

Granita au citron

- 1 l d'eau
- 2,5 dl de citron « bio »
- 300 gr de sucre

Procédé

- Mélanger dans une casserole l'eau et le sucre
- Faire cuire à feu doux pour obtenir un sirop
- Mettre de côté et laissez refroidir
- Presser le citron et gratter le zeste
- Ajouter au liquide et bien remuer
- Mettre au congélateur pendant 4 heures
- Remuer chaque ½ heure

Variante :

- Aussi avec les oranges, grapefruits, mente….

A propos des glaces…

Aller en Italie… sans manger les glaces ! Ça n'existe pas…

La glace, l'aliment de prédilection de l'été. Un délice irremplaçable. En cornet, en coupelle ou en barquette. On estime que les Italiens consommeront 125 millions de kilogrammes de crème glacée cet été. Un marché partagé entre les glaces artisanales et industrielles, sans oublier celles faites maison. Mais combien y a-t-il de saveurs ?

Lesquels sont-ils ? Généralement, dans un glacier, vous pouvez choisir entre 10/20 saveurs, mais vous pouvez également accéder à plus de 50 types différents. Souvent, chaque glacier a ses propres spécialités. Ci-dessous, nous listons les saveurs que l'on peut trouver.

Pourquoi choisir le cornet ?

(En italien : Cono gelato)

Avec la gaufre de forme conique nous préconisons le choix des crèmes, sorbets et crèmes et la raison est même scientifique. Plusieurs études et recherches ont en effet expliqué comment la langue est capable de prendre la bonne quantité de crème glacée à ingérer, ce qui permet de savourer plus longtemps et mieux la saveur de la glace. De plus, la langue se réchauffe uniformément et à travers les papilles gustatives placées à sa surface, il est possible de percevoir le goût de la glace de manière plus profonde et plus répandue que la tasse.

Choisir le cornet de glace est aussi une question purement pratique, pouvoir le tenir d'une main et avoir l'autre libre. De plus, la saveur supplémentaire du biscuit gaufrette qui permet d'avoir une saveur supplémentaire à savourer pour vivre une expérience gustative totale, également renforcée par le contraste entre la douceur et l'onctuosité de la glace et le croquant de la gaufrette. Enfin on peut aussi rappeler à quel point le cornet de glace est un "contenant" écologique qui, contrairement au gobelet, ne laisse pas de déchet puisque tout se consomme ou plutôt se dévore.

Pourquoi la glace dans un gobelet

(En italien: Coppetta di gelato)

À ce stade, tout semble pencher en faveur du cornet de crème glacée. En réalité ce n'est pas le cas et il y a des raisons valables, pas seulement gastronomiques, de préférer la glace artisanale en coupe. Une solution plus pratique et à bien des égards encore plus sobre et formel puisqu'elle ne vous oblige pas à tirer la langue pour lécher la glace.

Il faut aussi rappeler que le gobelet permet de déguster la glace plus sereinement sans, surtout les jours les plus chauds, avoir à se dépêcher de lécher rapidement la glace pour éviter qu'elle ne coule, se salisse et ne tombe ruineusement sur les mains puis sur le sol. Un aspect moins connu, en revanche, est celui relatif à la fraîcheur de la glace. Manger de la glace dans une tasse, en effet, permet de garder les saveurs plus froides car la cuillère ou la cuillère remplit une fonction isolante qui maintient la glace au frais lorsque vous la dégustez. Ensuite, il y a un aspect quantitatif.

A taille égale, en effet, une tasse contient plus de glace qu'un cornet. Bien sûr, il n'y a pas de plaisir dans la gaufre, mais la bonté de la glace est surtout celle des saveurs. Les coupes peuvent alors s'enrichir de gaufres, de bâtonnets de cacao, de pâte de noisette, et de toute une série de gourmandises capables d'offrir un mélange riche et varié de saveurs.

Le gobelet en gaufrette

(En italien: La coppetta gelato di biscotto)

Dans de nombreux cas, il est alors possible de pallier ce "problème" en choisissant les gobelets en gaufrette qui, une fois vidés, peuvent être consommés sans laisser de déchet et en obtenant également le plaisir supplémentaire de la saveur du biscuit.

Une petite liste des saveurs classiques

Gusto	**Saveur**
Albicocca	Abricot
After Eight	Chocolat à la menthe
Marsala	Liquer Marsala
Amarena	Griotte
Ananas	Ananas
Anguria	Pastèque
Anice	Anis
Arancia	Orange
Banana	Banane
Cachi	Kaki
Caffè	Café
Caramello	Caramel
Ciliegia	Cerise
Cioccolato	Chocolat
Cocco	Noix de coco
Cognac	Cognac
Crema	Crème
Datteri	Dattes
Fichi d'india	Figues de Barbarie
Fiordilatte	Crème de lait

Gusto	Saveurs
Fragola	Fraise
Frutti della passione	Fruit de la passion
Frutti di bosco	Baies
Gianduia	Gianduja
Lampone	Framboise
Limoncello	Limoncello
Limone	Citron
Liquirizia	Réglisse
Mandarino	Mandarin
Mango	Mangue
Marron Glace	Marron glacé
Melograno	Grenade
Melone	Melon
Menta	Menthe
Meringa	Meringue
Nocciola	Noisette
Noce	Noix
Nougat	Nougat
Nutella	Nutella

Pan di stelle	Pain d'étoiles
Pera	Poire
Pistacchio	Pistache
Pompelmo	Pamplemousse
Puffo	Bleu comme les Schtroumpf
Rosa	Rose
Vaniglia	Vanille
Zabaione	Sabayon
Zuppa Inglese	Soupe anglaise

Le sabayon (zabaione)

- 8 jaunes d'œufs
- 70/80 g de sucre
- 3 dl de marsala où vin blanc

Procéder

- Séparez les blancs des jaunes.
- Dans une casserole, fouettez les jaunes d'œufs avec le sucre jusqu'au blanchissement de la préparation.
- Rajoutez le vin blanc. Mélangez.
- Mettez le mélange au bain-marie à feu doux.
- Fouettez* jusqu'à ce que la crème gonfle et devienne mousseuse.

Conseils

- Utilisez un fouet électrique
- Servi chaud ou tiède, seul dans une tasse
- En nappage ou accompagné d'une garniture

Oranges à la sicilienne

- 4 oranges
- 1 petit ognon
- Huile d'olive, sels, poivre et persil
- Une gousse d’ail facultatif

Procéder :

- Peler les oranges.
- Éliminées la partie blanche
- Couper des tranches rondes transversalement
- Rincées le persil.
- Épluchées l'oignon et le couper très fin.

- Ajoutez oignons, persil, huile, sel et poivre.
- Mélanger jusqu'à obtenir une sauce.
- Ajouter aux oranges et mélanger
- Laisser reposer 30 min. environ en lieu frais

Le gâteau

Pour un moule rectangulaire de 26 cm

- 150 g de beurre
- 150 g sucre
- 4 œufs
- 300 g de farine
- 1/2 sachet de levure

Procédé

- Battre le beur et le sucre en mousse
- Ajouter un à un les œufs et battre encore
- Incorporer la farine et la levure
- Répartir dans une moule bien beurrés
- Laisser reposer au frigo 2 heures
- Enfourner à 180 degrés pendant 1 heure
- Vérifier la cuisson : enfoncer un couteau
- Doit sortir sec !
- Laisser refroidir avant de démouler

Variante ajouter à votre gout.

- Un zeste de citron (bio) râper
- Quelques raisins secs
- 125 g d’amandes moulu
- Des abricots, où des pruneaux
- Quelque fruit confit
- 4 mandarins (bio) leurs jus et les zestes

Gâteau au chocolat et noix

- 100 g de chocolat
- 100 g de beurre
- 3 œufs
- 150 g de sucre
- 100 g de farine
- 2 cuillères à café de levure
- 150 g de cerneaux de noix
  (5 où 6 pour la garniture)
- Eau si besoin

Procédé

- Fondre le chocolat et le beurre au bain-marie
- Ajoutez de l'eau obtenir une consistance lisse
- Dans un autre bol, battez œufs et 150 g de sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse
- Incorporez le chocolat fondu dans le mélange d'œufs et de sucre.
- Ajoutez 100 g de farine et la levure
- Mélangez bien
- Ajoutez les noix et mélangez délicatement.
- Versez la pâte dans un moule beurré et fariné.

- Faites cuire au four préchauffé à 180°C pendant environ 25 à 30 minutes, jusqu'à ce qu'un couteau inséré au centre en ressorte propre.
- Laissez refroidir avant de démouler et
- déguster.

Le gâteau (Linzer torte)

Pour 1 plaque 24 cm de diamètre

- 20 g farine
- 120 g de sucre
- 200 g beurre sortie du frigo
- 250 gr amandes moulu
- 1 œuf
- 1 pincée de sel
- 350 gr confiture

Procédé :

- Mélanger la farine, le sucre et les amandes
- Ajouter le beurre et mélanger avec les doigts
- Ajouter l'œuf
- Faire une boule et l'envelopper dans du film plastique
- La laisser reposer au frigo 1h environ
- Beurrer et fariner la plaque
- Repartir ¾ de la pâte sur le fond et la remonter un peu sur les bords
- Etaler la confiture sur la pate
- Avec le reste de la pâte faire des rouleaux plats

- Les disposer harmonieusement sur la confiture
- Cuire environ 50 minutes a`180 dégrée

Votre patience sera plus que récompensée !!!

Le tartatin

8 portions

- 250 g farine
- 120 g de sucre
- 80 g beurre sortie du frigo
- Jaune d 'œuf
- 1 où 2 cuillères à soupe de lait

Procédé :

- Mélanger la farine, le sucre dans une jatte.
- Ajouter le beurre et le jaune,
- Pétrir pour obtention un mélange homogène
- Ajouter 1 où 2 cuillères à soupe de lait
- Laisser reposer la pâte env. 30 min. au frigo.
- Préchauffer le four @ 190 C.
- Eplucher les pommes, retirez le cœur et les couper en tranches.
- Sur un peu de farine, abaisser la pâte sur un moule et piquez la avec une fourchette.

- Disposer les fruit la pâte.
- Selon les goûts : saupoudrer de sucre, cannelle, ou miel
- Glisser au milieu du four et faire
- Cuire 35 minutes @ 190 dégrées

Tortelli di Carnevale

Beignets de carnaval

- 275 gr de farine blanche
- 120 gr de beurre
- 75 gr de sucre
- Une pincée de bicarbonate de soude
- 10 œufs (8 œufs entiers et deux jaunes)
- 1 citron (le zeste)
- ½ litre de lait
- ½ litre d'eau • Rhum
- 1 bâton de cannelle
- 1 bâton de vanille (facultatif)
- 1 pincée de sel, Huile pour frire

Procédé

- Porter presque à ébullition : lait, eau, sel, bicarbonate, sucre, vanille, beurre, citron, cannelle
- Retirer du feu et retirer citron et cannelle.
- Versez dans la farine, bien mélanger
- Chauffer et mélanger à basse température pendant 10 minutes, pour obtenir une pâte qui est facile à détacher des parois du pot.
- Laisser refroidir, (devra être lisse et compact)
- Ajoutez les œufs un à la fois et le rhum
- Laisser reposer la pâte quelques heures

- Former des « tortelli » avec la pâte et cuire brun doré, égoutter
- Servir chaud avec une pincée de sucre en poudre

Mousse au chocolat

- 300 gr de chocolat
- 3 œufs (séparer le jaune et le blanc)
- 3 dl de crème fouettée
- 3 Cuiller à soupe de sucre
- 2 Cuiller à soupe d'huile d'olive

Procédé

- Fondre le chocolat a bain marie
- Enlever du feu
- Ajouter les jaunes montés à neige avec 1 CS de sucre.
- Remuer bien et refroidir toujours en travaillant le chocolat

- Incorporer la crème montée et mélanger avec l'aide d'un fouet.
- Monter les blancs à neige avec le reste du sucre et amalgamer
- Ajouter l'huile et laissez au réfrigérateur
- Servir avec l'aide de deux cuillères

Conseils

- Choisir une bonne qualité de chocolat
- Même avec chocolat blanc
- Ne pas faire chauffer les jaunes
- Selon votre goût ajouter du cacao
- Travailler dans le lavabo

Les muffins

https://fr.wikipedia.org/wiki/Muffin

Les muffins sont de petits gâteaux individuels s'apparentant aux madeleines. Apparus au pays de Galles aux alentours du xi siècle, Très répandus dans les pays anglo-saxons.

- 2 œufs
- 75g de beurre juste sortie du frigo
- 25 cl de lait
- 1 pincée de sel
- 1 sachet de levure chimique
- 100g de sucre (1/2 intégral ½ raffiné
- 350g de farine

Procédé

- Mélangez les œufs, le lait et le beurre
- Dans un autre récipient mélangez farine, sucre, sel, levure
- Mélangez le tout sans trop travailler pour obtenir une texture rustique.
- Remplissez les moules aux 3/4
- Laissez reposer au frigo 2 heures
- Enfournez dans un four préchauffé à 180°C pendant environ 25 minutes.
- A la sortie du four déposez les sur une grille et laissez-les refroidir

Le baba au rhum

Le baba au rhum est un dessert qui fait référence au gougelhof, une sorte de beignet. L'ajout d'un sirop de rhum (servi trempé), comme pour le savarin français, le fait un dessert très apprécié. Le baba au rhum est l'un des desserts symboliques de la pâtisserie Napolitaine.

Pour le baba :

- 120 g de farine
- 50 g de beurre
- 150 g de sucre
- 3 c. à soupe de lait chaud
- 10 g de levure
- 3 œufs
- 1 pincée de sel

Pour le sirop :

- 1/2 1 d'eau
- 250 g de sucre
- 6 c. à soupe de rhum

Procédé

- Mélangez jaunes d'œufs, sucre et sel.
- Travaillez la pâte.
- Ajoutez le lait, la farine et le beurre fondu.
- Battez les blancs en neige,
- Ajoutez-les au mélange
- Enfin ajoutez la levure.
- Laissez couvert au moins 1 jour au frigo
- La mettre dans des moules •

  Préchauffer le four à 200 degrés

- Laissez cuire pendant 25 min.
- Faites chauffer tous les ingrédients du sirop
- Nappé du sirop les Baba

Bonhomme en pate de Noël

Un bonhomme… avec les jambes écartées

Il Grittibänz…

- 500g de farine
- 75 g de beurre
- 30 g de levure
- 30 g de sucre
- 10 g de sel
- 2,5 dl de lait
- 1 œuf
- Décoration : Raisin sec, amandes, 1 œuf

Préparation de la pâte

- Mélanger 350g de farine, lait, levure et sucre.
- Pétrir la pâte à faible vitesse
- Ajoutez 1 œuf, beurre, le reste de farine, sel.
- Continuer à pétrir 3-4 minutes.
- Laisser reposer la pâte environ 10 mn.
- Façonnez votre « Grittibänz » et décorez-le
- Battre 1 œuf et badigeonner la pâte
- Laisser lever le Grittibänz
- Cuire à four préchauffée a 200 dégrées pour

  environ 30 minutes

I cantucci

(Les biscuits de Siena)

Pour 12 portions

Pour la pâte

- 750 g de farine
- 1 sachet de levure chimique
- 7 œufs
- 220 g de sucre
- 2 pincées de sel
- 2 zestes de citron râpé (+où 1 jus de citron)
- 250 g d'amandes entières

Garniture :

- 2 œufs
- 1 cuillère à soupe de lait

Procéder

- Tamisez farine, amandes, sel, sucre.
- Mélangez avec les œufs x d'obtenir une pâte,
- Incorporez-y le zeste
- Divisez la pâte en 4 parties formez des bûchettes.
- Les laisser lever

- Les dorer un 1/4 d'heure au four à 200C.
- Battez l'œuf avec le lait.
- Coupez les buchettes chaudes en 3 cm et
- Mettez-les au four pour 15 minutes.

Les biscuits

La base…

- 500 gr de farine
- 260 gr de beurre
- 200 gr de sucre (1/2 intégral ½ normal)
- 1 Œuf
- 1 zeste de citron râpé (bio)
- 10 gr de levure (Facultatif)

Procéder

- Bien mélanger tous les ingrédients sauf l'œuf.
- Laisser reposer dans un bol couvert
- Etaler la pâte d'une épaisseur de 5 mm, si moins les biscuits vont se casser !
- Préparer vos biscuits à l'aide des moules
- Badigeonner avec l'œuf battu avec une cc d'eau
- Étalez la pâte à une hauteur de 1,50/ 2.00 cm
- Cuire environ 20 minutes à 180 degrés

Variante ajouter

- Le zeste et le jus d'un citron
- Le zeste et le jus d'une orange
- 500 gr de miel à la place du sucre
- 250 de chocolat en poudre
- 100 gr d'amandes
- 100 de raisin sec

Conseils :

- Conserver les biscuits dans un bocal en verre où dans une boite en fer fermée
- Essayé sans levure!

Les sirops

Pour un demi litre :

- 300 gr de fruit bien mure (fraise, framboise)
- 1/2 citron (facultatif)
- 350 gr de sucre

Procéder

- Dans un bol ajouter au fruit 1/2 du sucre
- Conserver au frigo pour 24 h
- Passer les fruits au moulin à légumes
- Au jus obtenu ajouter le reste du sucre
- Mélanger et porter à ébullition
- Abaisser la chaleur et cuire lentement pendant 10 minutes
- Mettre le sirop encore chaud en bouteille
- Fermer hermétiquement et laisser refroidir
- Conserver dans un endroit sombre et frais.
- Une fois ouvert conserver au frigo
- Consommer rapidement.

Limoncello à la crème

- 1/2 litre d'alcool
- Zeste de 6 citrons
- 1 litre de crème
- 1.4 kg de sucre
- 750 ml de lait
- 1 petite tasse à café de whisky

Procéder

- Macérer les zestes dans l'alcool pendant 6 jours à température ambiante

- Bouillir le lait et le sucre. Dès la l'ébullition retirer la casserole et laisser refroidir

- Filtrer l'alcool dans un autre récipient avec une passoire pour enlever les zestes

- Mélanger le lait avec l'alcool et ajouter la vanille, la crème et le whisky

- Mettre la préparation dans des bouteilles en plastique et laisser au congélateur

  A boire avec modération !!!

Vin brulé et punch

https://fr.wikipedia.org/wiki/Vin_chaud

- Ingrédients
- 2 bouteilles de vin rouge du Valais (1.5 l)
- 2 oranges
- 1 pomme
- 1 bâton de cannelle
- 75 g de sucre de canne
- 4 clous de girofle
- 1 badiane (anis étoilé)
- zeste d'orange ou citron.
- Facultatif gingembre, romarin, sauge,

Procéder

- Verser le vin rouge dans une grande casserole.
- Laver les oranges à l'eau chaude. Presser l'une des oranges et ajouter le jus au vin.
- Trancher l'autre orange et l'ajouter au vin.
- Ajouter au vin.
    - Pomme pelée sans pepin pins et couper en tranches.
    - Toute les épices, les herbes dans une passoire à thé et les plonger dans le vin.

- Chauffer lentement le mélange à feu doux pendant 1 heure sans faire bouillir.
- Laisser mijoter encore 30 minutes.
- Retirer les fruits et les épices.
- Ajouter le sucre et chauffer doucement sans bouillir.

Punch:

- Ajouter au vin rouge rhum ou grappa

- Servir bien chaud, dans des tasses épaisses ou des verres à vin résistant à la chaleur.

Ponce di Genova (punch)

Le Ponce de Gênes est une préparation glacée traditionnelle de la Ligurie, réalisée uniquement avec crème, café et sucre. Sa texture est douce et crémeuse, et le goût de café est intense et parfumé.

- 500 ml de crème entière (panna)
- 150 ml de café très fort (espresso)
- 120 g de sucre
- Facultatif :

  1 cc d’extrait de vanille

Procédé

- Préparer un café serré et laisser refroidir
- Bien mélanger la crème avec le sucre
- Ajouter le café froid (et la vanille).
- Placer dans la sorbetière
- Laisser prendre pour obtenir une texture crémeuse et ferme.
- Servir bien froid.

Ponce di Livorno (punch)

(Boisson chaude au rhum et café)

Le Ponce de Livourne est une boisson chaude traditionnelle née au XVIII^{e} siècle dans le port de Livourne, alors sous l'influence du Grand-Duc de Toscane. À cette époque, Livourne était un carrefour commercial important, fréquenté par des marins anglais qui consommaient une boisson appelée punch : un mélange de rhum, citron, sucre, eau ou thé, et épices. Dans la Marine anglaise, chaque marin recevait une ration quotidienne de rhum, souvent **diluée** pour éviter les excès. Un jour, quelqu'un eut l'idée de remplacer l'eau par du thé chaud, donnant naissance au *punch* moderne.

Les Livournais, inspirés par cette boisson étrangère, créèrent leur propre version : un mélange de rhum, café chaud et sucre, plus adapté aux habitudes locales. Ainsi naquit le Ponce de Livourne, une boisson énergisante, réchauffante, très appréciée dans les cafés du port. Le Ponce de Livourne est encore aujourd'hui un rituel dans les cafés de la ville. On le sert dans un petit verre épais appelé **"**gottino", souvent avec la formule locale : "Ponce, ma che sia caldo**!"** — il doit essere *molto* caldo.

- Pour 1 verre
- 1 dose de rhum (rhum brun)
- 1 tasse de café chaud et très fort
- 1 à 2 cc de sucre
- 1 fine écorce de citron
- une pointe de cannelle (facultatif

Procédé

- Chauffer légèrement le rhum avec le sucre dans un petit verre épais
- Ajouter une fine écorce de citron pour parfumer
- Verser le café très chaud par-dessus.
- Mélanger rapidement
- Servir immédiatement, bien brûlant.

Tarte aux pommes sans levure

- 220 gr de farine
- 110 gr de beurre
- 1 où 2 œufs selon grandeur
- 4 pommes
- 20 gr. de sucre,
- 1 demi-verre de cognac
- Cannelle, facultative

Procéder

- Dans un bol mélanger à main farine et beurre
- Doit devenir une boule souple
- Laisser reposer une demi-heure
- Etaler la pâte avec le rouleau à pâtisserie
- Peler et couper les pommes en huit tranches
- Dans une poêle faire fondre du beurre
- Ajouter les pommes et le cuire 2 minutes

- Ajouter du sucre et caraméliser à feu doux.
- Flambé avec le cognac
- Ajouter les pommes sur le gâteau
- Cuire au four préchauffé 25 minutes

Tarte aux pommes avec levure

- 4 pommes reinette
- 200 g de sucre
- 250 g farine
- 1 citron son jus et le zeste
- 150 g lait
- 2 œufs
- 7 g Levure
- 100 g Beurre

Procéder

- Dans un bol mélanger à la fouetteuse Les œufs et le sucre
- Ajouter la farine petit à petit
- Ajouter le beurre ramolli et ensuite le lait
- En dernier le citron et son zeste
- Bien fouetter, ajouter les pommes coupées en carré
- Etaler la pâte sur la plaque à four embeurrée
- Cuire à 180 dégrée environ 45 minutes

Ils ont dit…

Pourquoi ces citations ?

Elles font partie de ma philosophie de vie… Elles ne sont pas qu'une simple liste :

Je les utilise dans mes cours et consultations !

Alexandre Gustave Eiffel, 1832

A propos de la tour qui porte son nom : Elle est inutile, mais c'est parce qu'elle ne sert à rien qu'elle est indispensable!

Albert Einstein, 1879

Il y a deux choses infinies, l'univers… et la stupidité humaine… du premier j'ai quelques doutes !

Claudio Monteverdi, 1567 et mon papa, 1914*

L’opéra Le retour d'Ulysse, Acte 5, Scène 8,

Euryclée : Que fais-tu ?

Tu te tais où tu parles ? On ne doit pas toujours dire ce que l’on sait.

Le dicton populaire* :

Un beau "se taire" ne fut jamais dit !

Socrate, 470 ou 469 av. J.C.

La meilleure façon d'apprendre est de l'enseigner.

Dans la Bible, "Evangile de Luc"

Chap.11, Verset 9 : Demandez et il vous sera donné. Il suffit de Le prier.

Chap.23, Verset 34, Jésus : Père, pardonnez-leur, ils ne savent pas ce qu'ils font.

Dans la Bible, "Evangile de Matthieu"

Chap.5, Verset 48 : Si quelqu'un te gifle sur la joue droite, tends-lui aussi l'autre.

Chap.7, Verset 3-5 Quoi ! tu regardes la paille dans l'œil de ton frère ; et la poutre qui est dans ton œil, tu ne la vois pas ?

Chap.20, Verset 1-16 : béni seront les derniers

Dans la Bible, Esaïe

Chap. 58, Verset 10
Si tu donnes ta propre subsistance à celui qui a faim, Si tu rassasies l'âme indigente, Ta lumière se lèvera sur l'obscurité, Et tes ténèbres seront comme le midi.

Lévitique 24, 19-20**

Si quelqu'un blesse son prochain, il lui sera fait comme il a fait fracture pour fracture, œil pour œil, dent pour dent ; il lui sera fait la même blessure qu'il a faite à son prochain....

**Lévitique est le troisième des cinq livres de la Torah qui parle des devoirs sacerdotaux en Israël. Son but est d'enseigner les préceptes moraux et les rituels religieux de la loi de Moïse.*

Deutéronome 8, 7-9**

Un pays de blé, d'orge, de vignes, de figuiers et de grenadiers ; un pays d'oliviers et de miel ; un pays où tu mangeras du pain avec abondance, où tu ne manqueras de rien

***Il peut être lu comme le cinquième livre de la Bible hébraïque, le dernier de la Torah. Il contient le récit des derniers discours de Moïse aux Israélites.*

Erik Peterson Grandjean, 1890

La vie est une perpétuelle découverte.

François-Marie Arouet dit Voltaire, 1694

C'est par le doute que l'on apprend…

Ralph Waldo Emerson, 1803

Enlever la peur = Comprendre = Avoir l'expérience pour comprendre.

Sénèque, 4 av. J-C

Ce n'est pas parce que les choses sont difficiles que nous n'osons pas, c'est parce que nous n'osons pas qu'elles sont difficiles !

Gordon Higginson, 1918

Le spiritualisme traite de la vie, non de la mort.

Mohandas K. Gandhi (Mahatma Gandhi), 1869

Le pardon est l'ornement des forts.

Arthur Findlay, 1883

La mort n'est qu'un contour sur le chemin de la vie.

Marcel Proust, 1871

Le bonheur est bénéfique pour le corps, mais c'est le chagrin qui développe les pouvoirs de l'esprit.

Lindner Hotels & Alpentherme, Leukerbad

Nicht nur besser, anders !
(Non seulement mieux, autrement !).

Totò (Antonio De Curtis), 1952

Dans le film Totò a colori : Ogni limite ha una pazienza !
(Chaque limite à une patience !).

Robert Mallet, 1915

Les bonnes idées n'ont pas d'âge, elles ont seulement un avenir

Mère Thérèsa, 1910

Le manque d'amour est la plus grande pauvreté.

"Red Cloud" (Nuage Rouge),

Guide spirituel d'Estelle Roberts

Je suis… ce que vous voulez que je sois…

Leonard Gianadda, 1935

Le partage…, est la vraie richesse !

Dans le Talmud…

Prends bien garde à ne jamais faire pleurer une femme parce que Dieu compte ses larmes. La femme est sortie de la côte de l'homme, non de ses pieds pour être son paillasson, ni de sa tête pour lui être supérieure, mais de son flanc pour être son égale, juste au-dessous de son bras pour être protégée, et à côté de son cœur pour être aimée.

William Blake, 1757

L’évidence d'aujourd'hui, l’imagination d'hier !

Edwin Powell Hubble, 1889

En plus de la nôtre, il existe des milliards de galaxies…

Plus une galaxie est loin de nous, plus elle s'éloigne rapidement !

Florence Foster, 1868

Les gens pourront toujours dire que je ne sais pas chanter,

Mais personne ne pourra jamais dire que je n'ai pas chanté !

Omnia mea mecum porto

Je transporte avec moi tous mes biens. Selon Cicéron, Bias, l'un des sept sages, fuyant Prièn prise par l'ennemi. A ceux qui s'étonnaient qu'il n'emporte aucun bien, ni argent, il répondait qu'il les portait tous avec lui : la droiture, l'honnêteté, l'expérience et la vertu.

Coluche, Humoriste, Comédien Français 1944

Les portes de l'avenir sont ouvertes à ceux qui savent les pousser.

Qui est Pandore (où Pandora) ?

Athéna, Minerve pour les Grecques, déesse de la sagesse, donna la vie à Pandore. Elle l'habilla et lui enseigna à être habile de ses mains notamment par l'art du tissage.

Aphrodite, déesse de l'Amour dota Pandore de beauté.

Apollon, le dieu grec des arts, du chant, de la musique, de la beauté masculine, de la poésie et de la lumière. Le dieu des purifications et de la guérison, lui accorda un certain talent musical.

Les Charites assimilées aux Grâces par les Romains, sont des déesses personnifiant la vie dans toute sa plénitude : la séduction, la beauté, la nature, la créativité humaine et la fécondité lui offrirent des colliers d'or.

Les Heures, « saisons », sont un groupe de déesses personnifiant les divisions du temps ils leur ont donné des guirlandes aux fleurs printanières.

Hermès, le messager des dieux, l'intermédiaire auprès des hommes, principalement de Zeus, lui fit le pire des cadeaux : il lui apprit l'art du mensonge, de la persuasion et l'affubla d'un caractère instable.

Héra, la déesse protectrice des femmes et la déesse du mariage, gardienne de la fécondité du couple mis sa touche finale et la dota de jalousie.

Pandore ainsi créée avait donc **un magnifique corps** de vierge, dotée de la parole. Mais dans son sein, elle cachait des **mensonges** et des **mots trompeurs**. Avec ce présent qu'est Pandora, les Dieux offrent en cadeau **le malheur aux hommes** mortels. Pour se venger de Prométhée, qui donna le feu aux hommes Zeus proposa donc en cadeau la main de Pandore à Épiméthée. En guise de cadeau de mariage, Zeus donna à Pandore une boîte mystérieuse qu'il lui interdit d'ouvrir.

Cette boîte qui était en fait une jarre contenait tous les maux et malheurs de l'humanité : la maladie, la vieillesse, la misère, l'orgueil, la folie, la passion, la tromperie, le vice, la guerre, la famine. Cédant à la curiosité Pandora ouvrit la boîte « Ouvrir la boîte de Pandore » signifie donc provoquer, volontairement ou non, une série de problèmes. Déclencher une série d'événements successifs et désastreux. Ou encore prononcer des paroles ou produire des faits qui sont à l'origine du malheur.

"Repetita iuvant"

Est une locution latine qui signifie littéralement
"les choses répétées aident" ou "la répétition est bénéfique". https://www.getpersonalgrowth.com/fr/repetita-iuvant-la-cle-de-nouvelles-habitudes

Daniele Sassi, 19??

- Fais-toi petit, on verra ta grandeur!

- L'Amour infini fini dans le plus petit des gestes d'amour…

  "LE SOURIR".

- J'ai compris pourquoi je n'avais pas compris. Pour comprendre, il faut se rendre compte de n'avoir rien compris. Ceux qui pensent avoir tout compris c'est qu'ils n'ont pas encore compris qu'ils n'ont rien compris. Avez-vous compris ?!

Des citations de mes « confrères » avec les étoiles…

Marc Veyrat

Une fois qu'on arrive au sommet… reste seulement la descente !

Alain Ducasse

C'est une histoire d'amour la cuisine, il faut tomber amoureux des produits et puis des gens qui les font.

Et dans les étoiles…

Paul Bocuse

Il n'y a pas de bonne cuisine si au départ elle n'est pas faite par amitié pour celui ou celle à qui elle est destinée.

Le partage…,
n’est pas la vraie richesse ?

☞ **Cliquez sur les liens :**

Ma production !

Et vous : allez-vous… :

Aimer mon site internet?

…

www.danielesassi.net

Permettez-moi de dédier ce livre à

- Ma maman
  N'aimait pas du tout faire la cuisine. Avec 3 enfants, et un mari elle y était obligé !

- Mon papa
  Sommelier à St. Moritz, Villars «Ristorante Bianchi» à Lugano
  Maintenant caffè al Porto et ?

  www.grand-cafe-lugano.ch/storia-grand-cafe-al-porto

- Ma grand-mère Liseta
  Qui tenais une pension pour les ouvriers italien à Luterbach

  www.luterbach.ch

- À mes lectrices et lecteurs…

Merci !